

MANUAL DE MONTAJE / MANUAL DEL USUARIO

Para validar el soporte de la garantía, conserve la prueba de compra original y registre la información siguiente:

Número de serie ______________________________

Fecha de compra ____________________

Para registrar la garantía de su producto, póngase en contacto con su distribuidor local.

Para obtener información detallada sobre la garantía del producto o si tiene alguna duda o problema con el producto, póngase en contacto con su distribuidor Nautilus local. Para buscar a su distribuidor local, visite: **www.nautilusinternational.com**


Este icono indica una situación posiblemente peligrosa que, si no se evita, puede causar la muerte o lesiones graves.

Tenga en cuenta las siguientes advertencias:

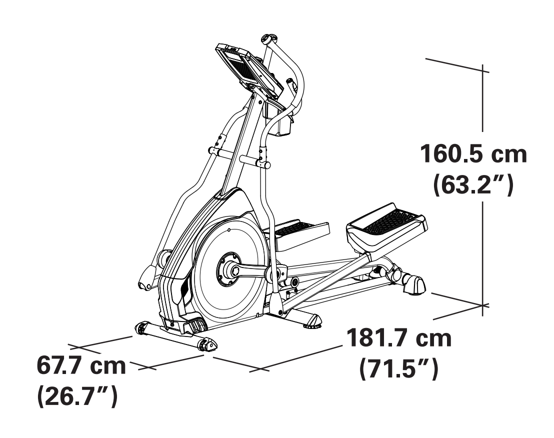

Lea y comprenda todas las advertencias de esta máquina.

Lea atentamente y comprenda las instrucciones de montaje.

- Mantenga a las personas y a los niños alejados del producto que está montando.
- No conecte la máquina a la fuente de alimentación hasta que se lo indiquen.
- No monte esta máquina en el exterior o en lugares húmedos o mojados.
- Asegúrese de que el montaje se lleva a cabo en un lugar de trabajo apropiado, lejos del paso y de la exposición de las personas cercanas.
- Algunos componentes de la máquina pueden ser pesados o difíciles de manejar. Pida ayuda a otra persona al realizar los pasos de montaje que implican estas piezas. No intente realizar usted solo ningún montaje que implique movimientos difíciles o el levantamiento de piezas pesadas.
- Monte esta máquina en una superficie sólida, nivelada y horizontal.
- No intente cambiar el diseño o la funcionalidad de esta máquina. Podría poner en compromiso la seguridad de esta máquina y anular la garantía.
- Si son necesarias piezas de repuesto, utilice únicamente piezas de repuesto y herramientas originales Nautilus. Si no se usan piezas de repuesto originales, puede resultar peligroso para los usuarios, impedir que la máquina funcione correctamente y anular la garantía.
- No utilice el equipo hasta que se haya montado completamente y se haya inspeccionado su correcto rendimiento de acuerdo con el Manual.
- Antes de usar la máquina, lea y comprenda en su integridad el Manual incluido. Conserve el Manual para consultarlo en el futuro.
- Realice todos los pasos de montaje en la secuencia indicada. Un montaje incorrecto puede producir lesiones o un mal funcionamiento.
- Este producto contiene imanes. Los campos magnéticos pueden interferir con el uso normal de ciertos dispositivos médicos situados a corta distancia. Los usuarios pueden acercarse a los imanes durante el montaje, mantenimiento o utilización del producto. Dada la importancia obvia de estos dispositivos, como un marcapasos, es importante que consulte con su proveedor de dispositivos médicos en relación al uso de este equipo. Consulte la sección "Etiquetas de advertencia de seguridad y número de serie" para determinar la ubicación de los imanes en este producto.



ADVERTENCIA
• Mantenga alejados los pies y las manos.



Peso máximo del usuario: 136 kg

Área de superficie total del equipo 12.301 cm^2

Peso de la máquina: 75,9 kg (167,3 lb)

Requisitos de alimentación:

Voltaje de funcionamiento: 9V CD
Corriente de funcionamiento: 1,5A
Adaptador de corriente CA: 220V - 240V CA, 50Hz

Cumple con las siguientes:

CE

Compatible con los requisitos de ISO 20957.



NO deseche este producto como residuo doméstico normal. Este producto debe reciclarse. Para una adecuada eliminación de este producto, siga los métodos indicados en un centro de residuos aprobado.

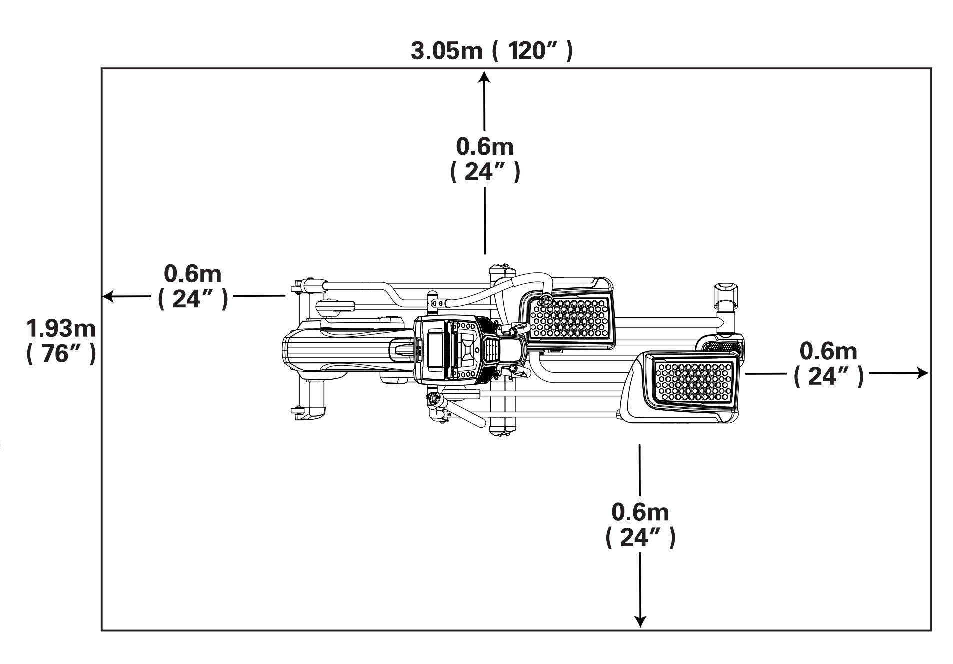
Antes del montaje

Seleccione la zona en donde va a instalar y montar la máquina. Para un funcionamiento seguro, la ubicación debe estar en una superficie dura y nivelada. Reserve un área de ejercicios de 193 cm x 305 cm como mínimo. Asegúrese de que el espacio de ejercicios que está utilizando dispone de la adecuada altura libre, teniendo en cuenta la altura del usuario y la inclinación máxima de la máquina elíptica.

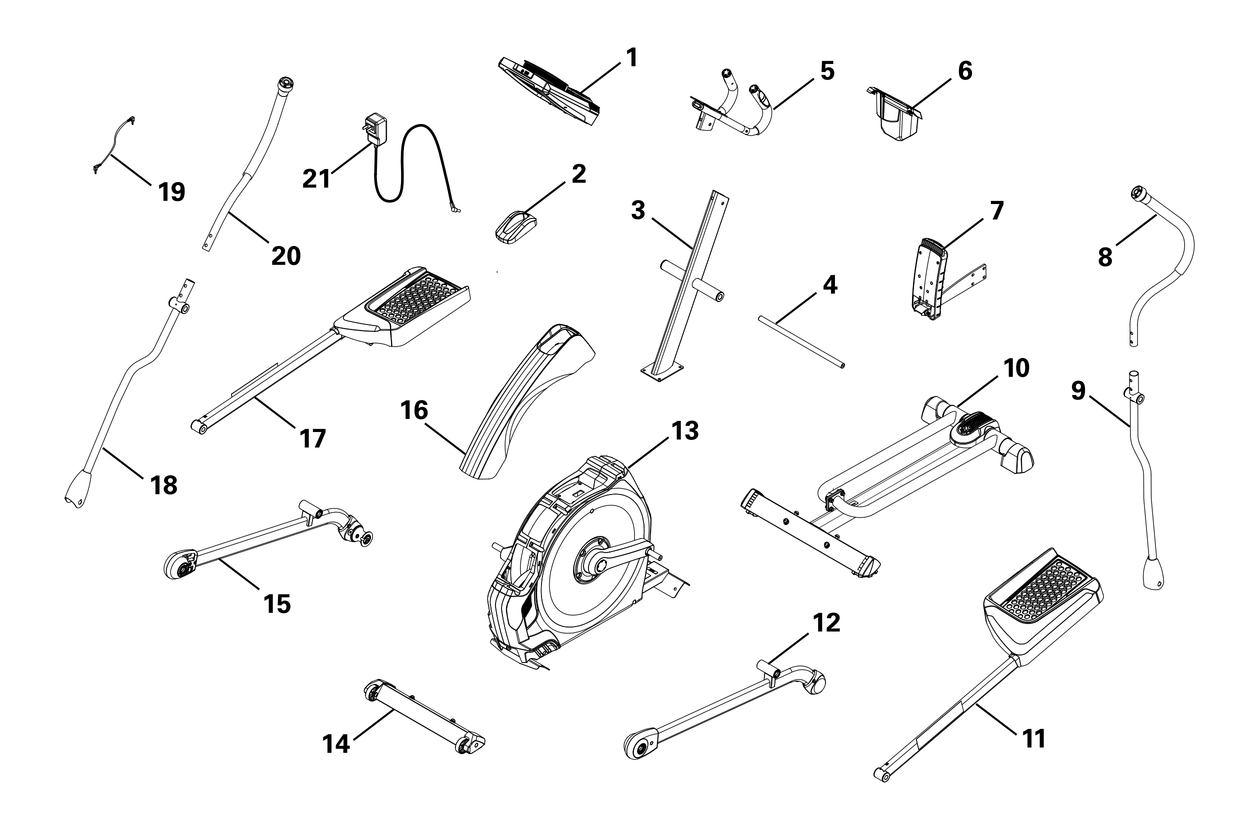
Sugerencias básicas del montaje

Siga estos puntos básicos al montar la máquina:

- Lea y comprenda las "Instrucciones importantes de seguridad" antes del montaje.
- Reúna todas las piezas necesarias para cada paso del montaje.
- Con las llaves recomendadas, gire los pernos y tuercas a la derecha (en dirección de las agujas del reloj) para ajustarlos y hacia la izquierda (en dirección contraria a las agujas del reloj) para aflojarlos, a no ser que se indique otra cosa.
- Al acoplar dos piezas, levante ligeramente y mire a través de los orificios del perno para insertarlo a través de los orificios.

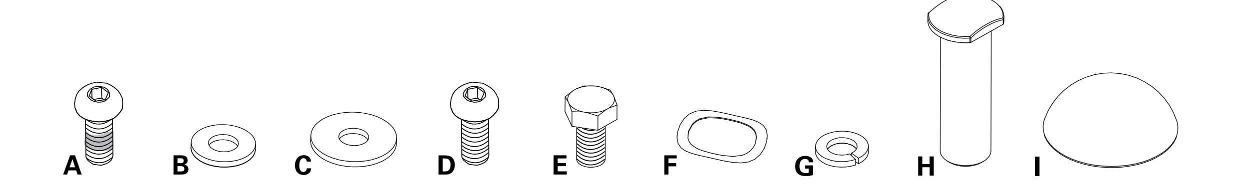


- Se requieren dos personas para realizar el montaje.



Todas las piezas derechas (“ **R** ”) e izquierdas (“ **L** ”) llevan un adhesivo para ayudarle en el montaje.

Elemento	Cant.	Descripción	Elemento	Cant.	Descripción
1	1	Consola	12	1	Soporte izquierdo
2	1	Tapa de cubierta	13	1	Estructura
3	1	Mástil de la consola	14	1	Estabilizador frontal
4	1	Varilla rotatoria del brazo	15	1	Soporte derecho
5	1	Barra de sujeción estática	16	1	Cubierta superior
6	1	Portabotellas	17	1	Pedal derecho
7	1	Montaje del elevador manual	18	1	Barra de sujeción derecha inferior
8	1	Barra de sujeción izquierda superior	19	1	Cable MP3
9	1	Barra de sujeción izquierda inferior	20	1	Barra de sujeción derecha superior
10	1	Conjunto del raíl	21	1	Adaptador de CA
11	1	Pedal izquierdo	22	1	Lubricante de silicona, botella (no se muestra)



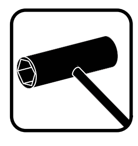
Elemento	Cant.	Descripción	Elemento	Cant.	Descripción
A	6	Tornillo hexagonal de cabeza redonda, M8x16 (con adhesivo Loctite®)	F	6	Arandela de onda
B	4	Arandela plana, M8	G	12	Arandela de presión, M8
C	8	Arandela ancha, M8	H	2	Manguito giratorio
D	4	Tornillo hexagonal de cabeza redonda, M8x16	I	2	Tapa
E	2	Tornillo de cabeza hexagonal, M8x20			

Herramientas

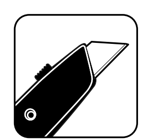
Incluidas

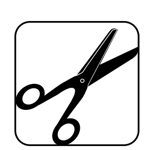

6 mm


Nº 2
13 mm
15 mm
19 mm



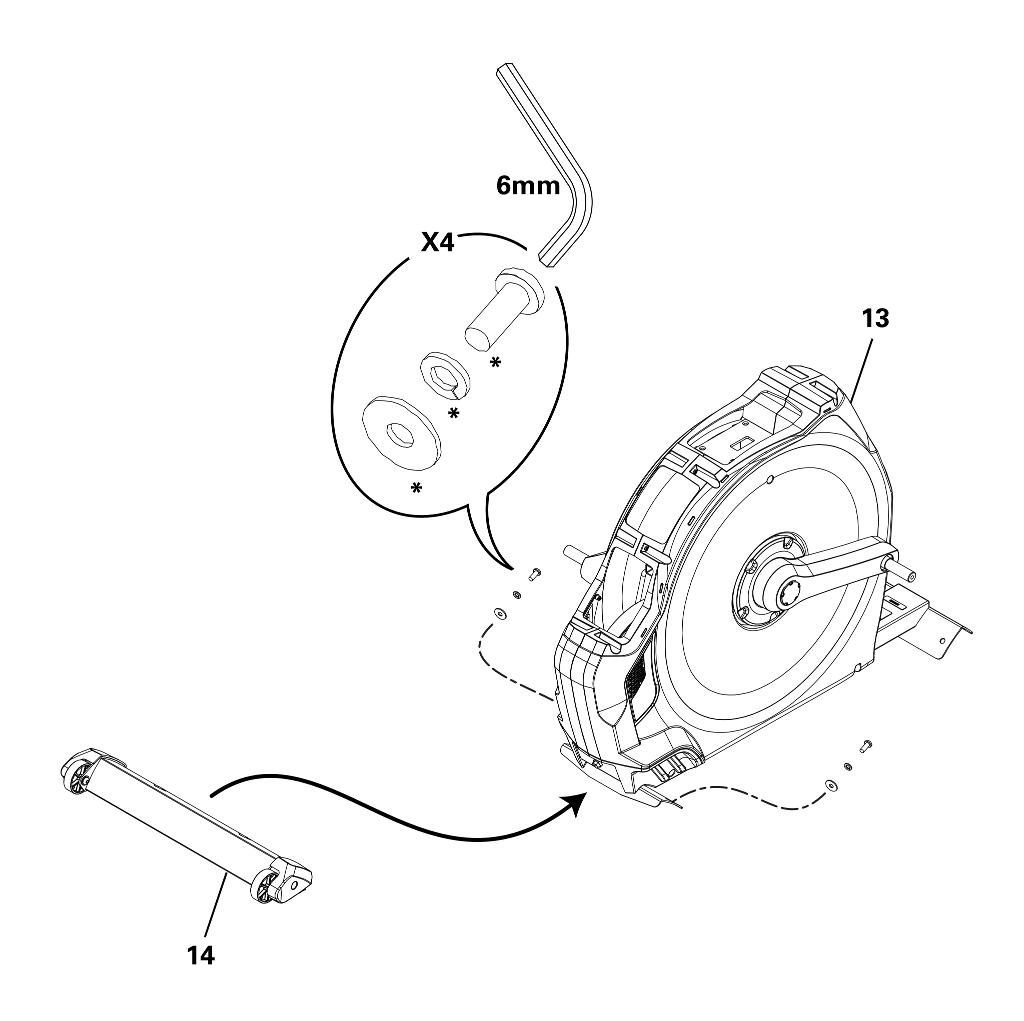
No incluidas


(recomendado)



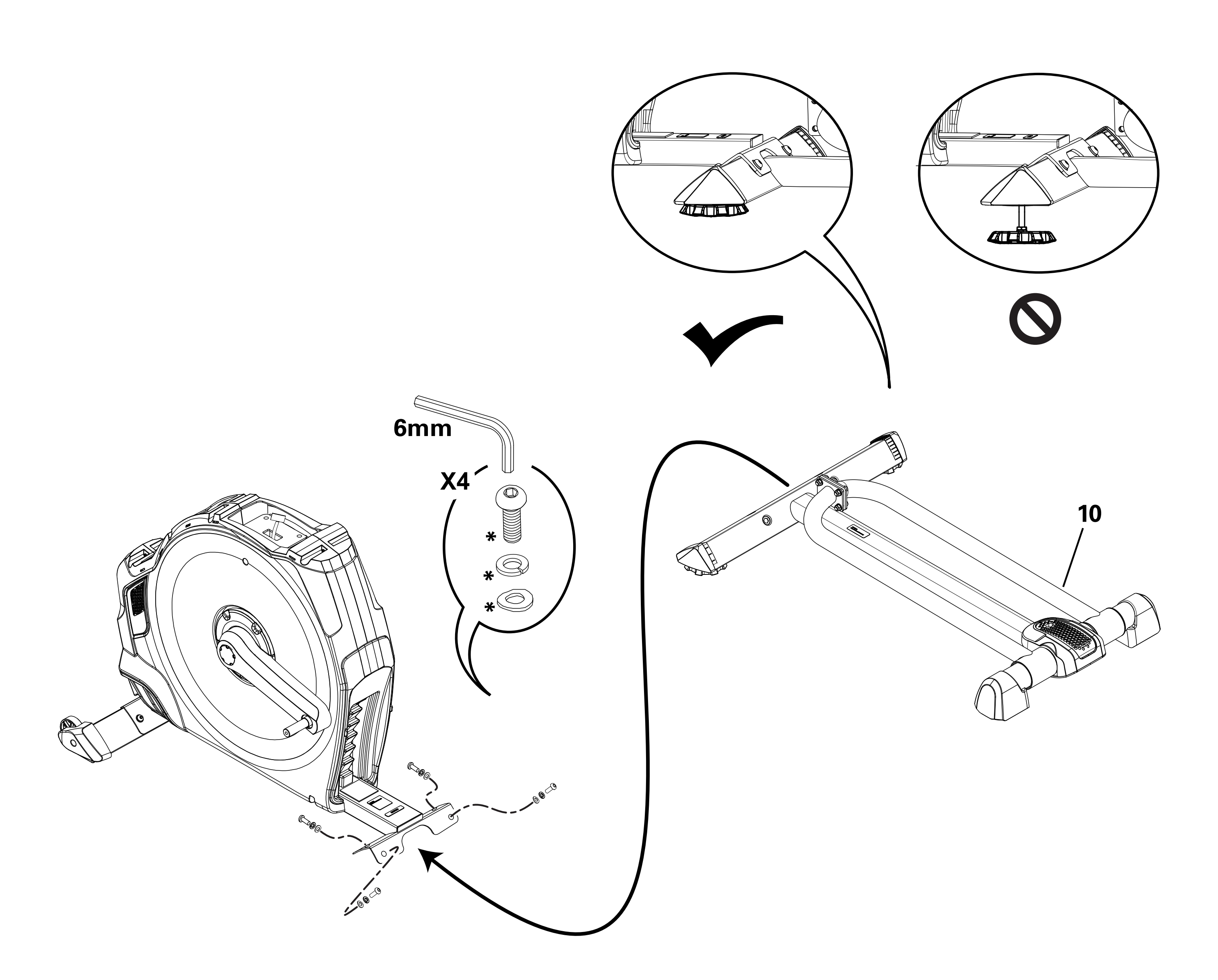
1. **Acople el estabilizador frontal a la estructura.**

Nota: Las piezas (*) están preinstaladas y no se muestran en la tarjeta de piezas.



2. Acople el conjunto del raíl al conjunto de la estructura.

Nota: Asegúrese de que los niveladores están completamente levantados en el conjunto del raíl. Las piezas (*) están preinstaladas y no se muestran en la tarjeta de piezas.



3. Fije la unidad de elevación manual utilizando la varilla rotatoria del brazo

Nota: Las piezas (*) están preinstaladas y no se muestran en la tarjeta de piezas.

AVISO: Con la varilla rotatoria del brazo (4) debajo de la sección recta del tubo próximo a la parte frontal, desplace la unidad de elevación manual hacia el conjunto de la estructura y apriételo todo bien. Retire la varilla rotatoria después de apretar.

 Ponga cuidado en no pillarse los dedos cuando coloque o retire la varilla rotatoria.

7

X4

*

*

X4

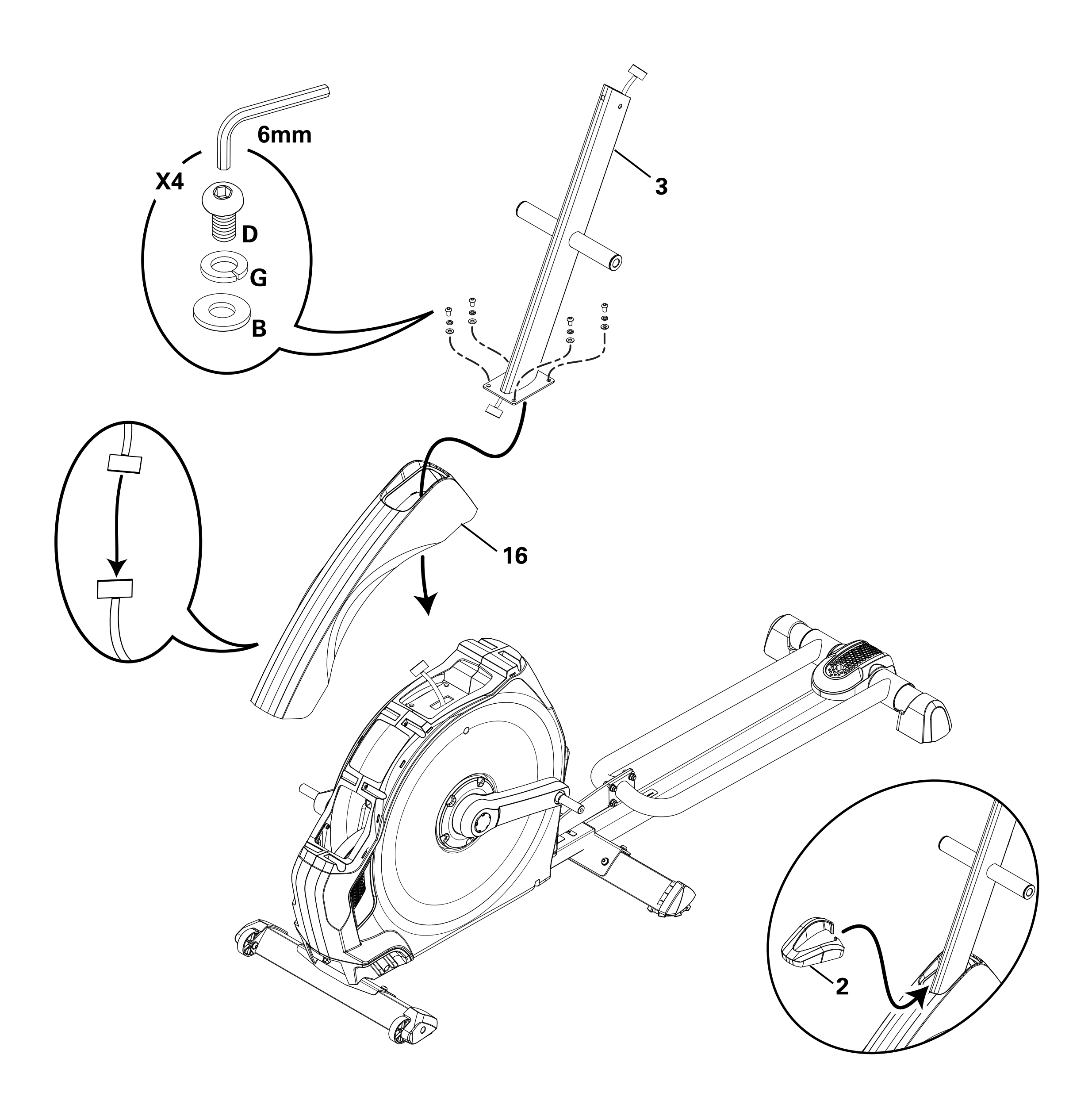
*

*

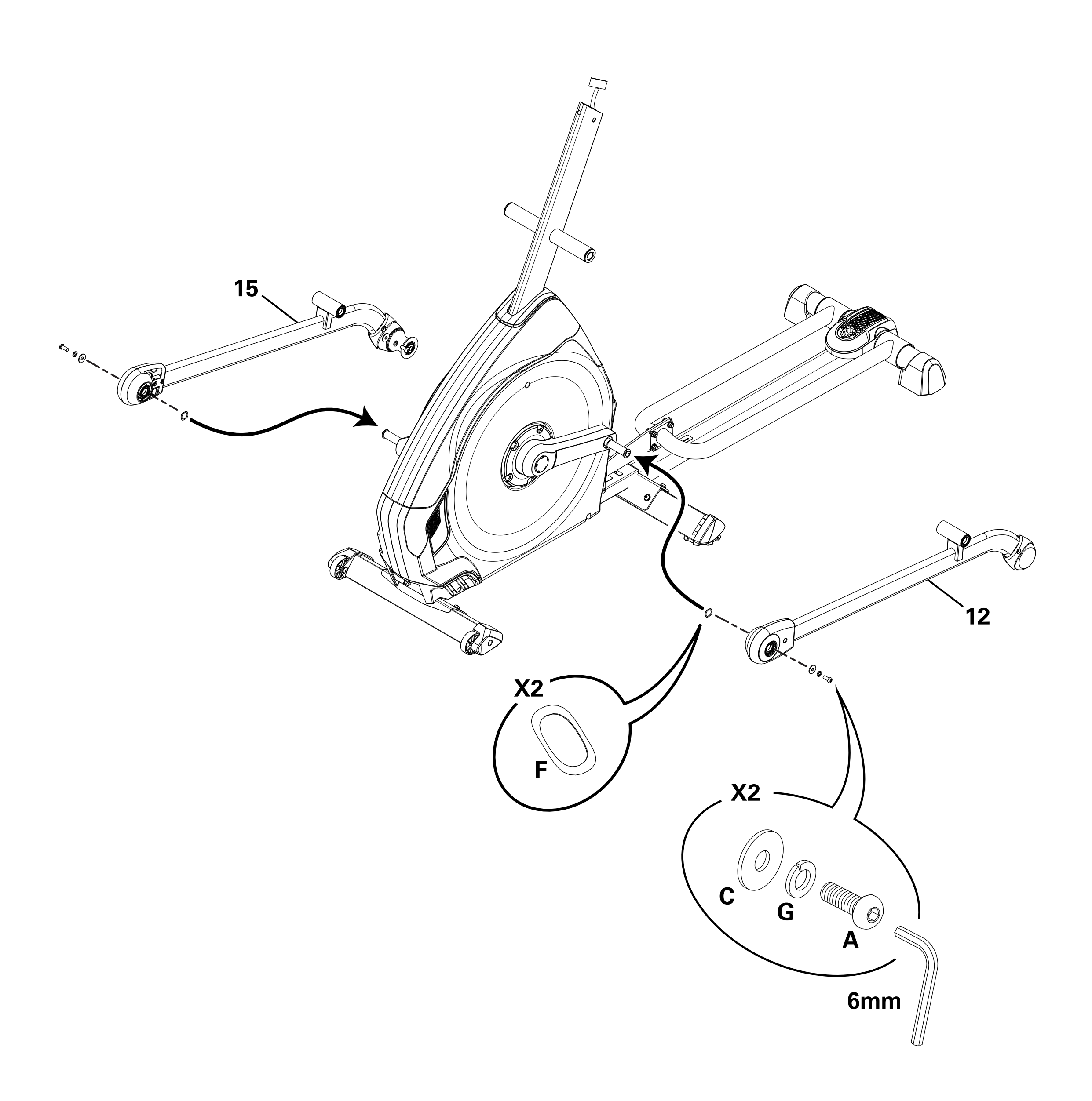
4

4. Conecte el cable y fije el mástil de la consola a la estructura.

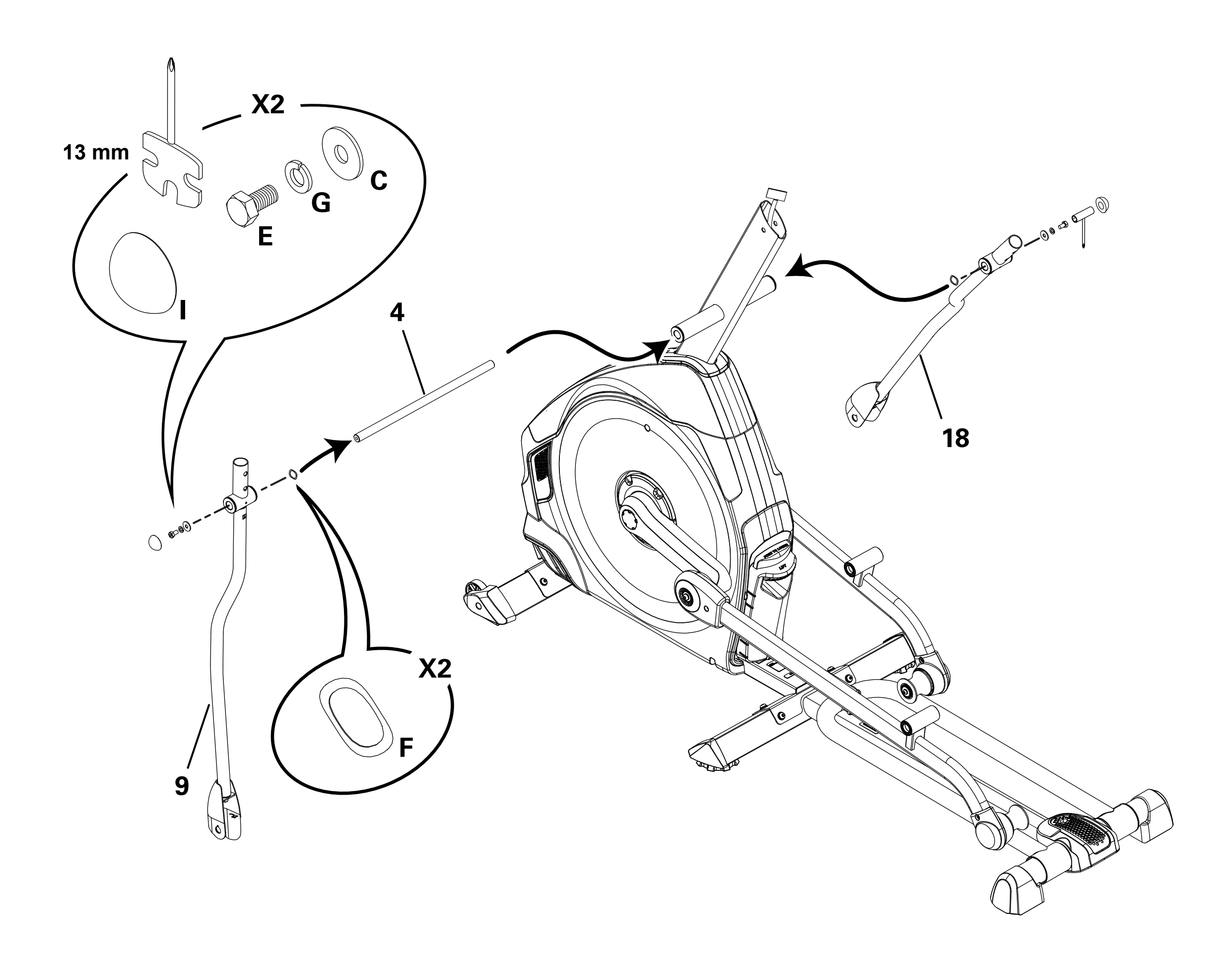
AVISO: No retuerza el cable de la consola.



5. Conecte los soportes al conjunto de la estructura.

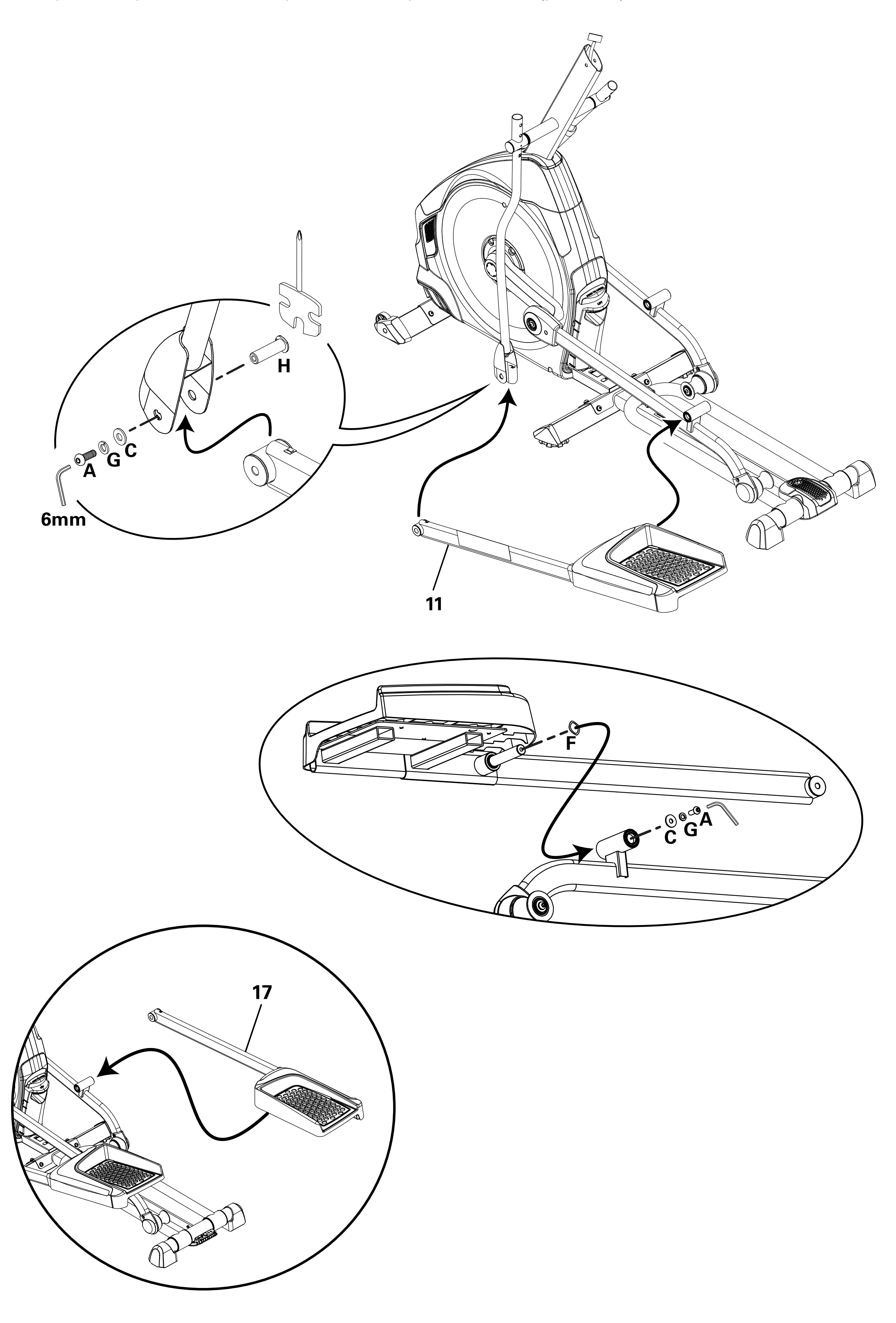


6. **Acople la varilla rotatoria del brazo y las barras de sujeción inferiores a la estructura.**



7. Conecte el pedal izquierdo a la estructura.

AVISO: Repita este paso en el lado opuesto con el pedal derecho (pieza 17).



8. Fije las barras de sujeción superiores a la estructura.

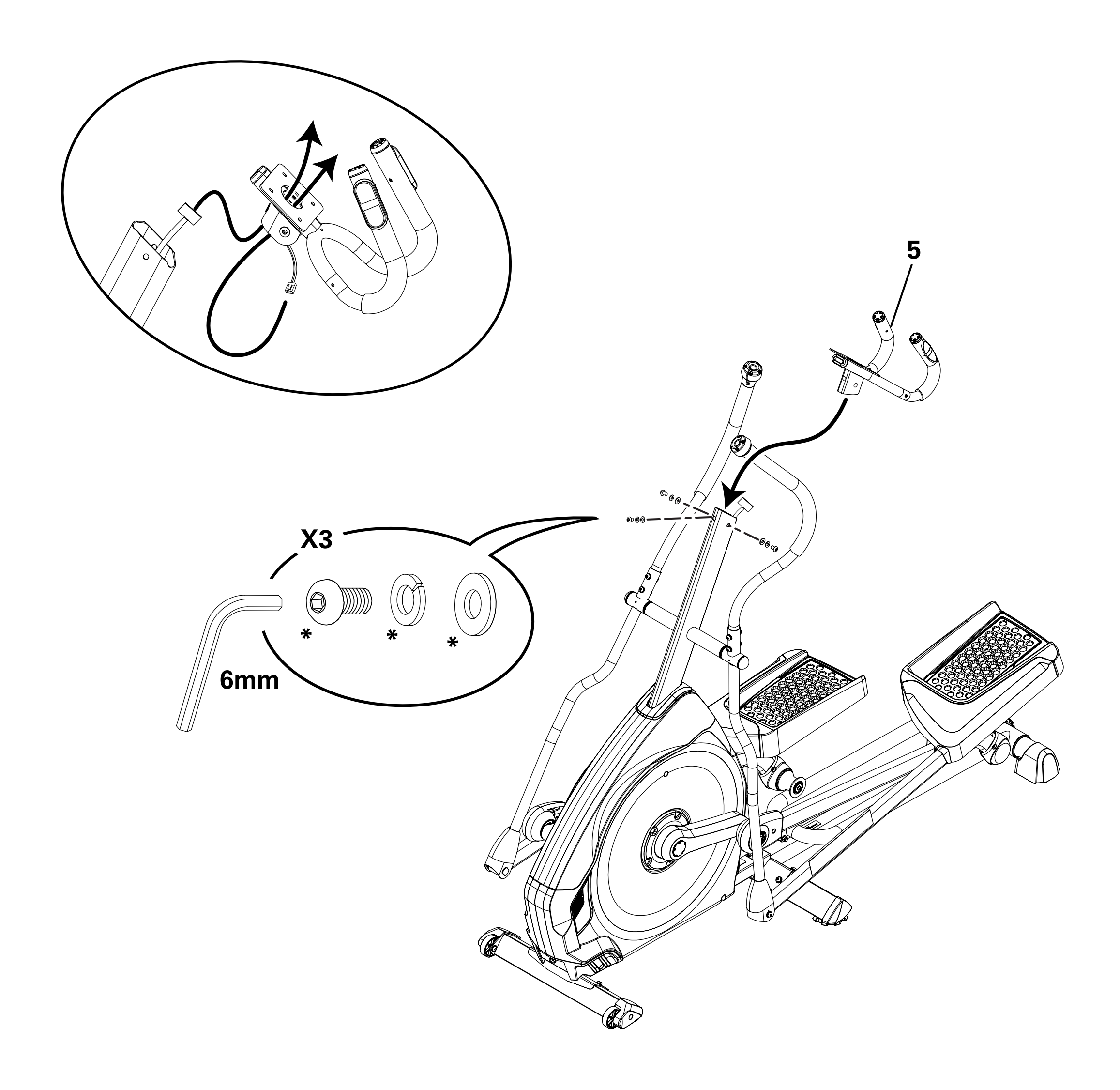
Nota: Las piezas (*) están preinstaladas y no se muestran en la tarjeta de piezas.


Asegúrese de que los brazos de la barra de sujeción superior están fijos antes de hacer ejercicio.

9. Dirija los cables y fije la barra de soporte estática a la estructura.

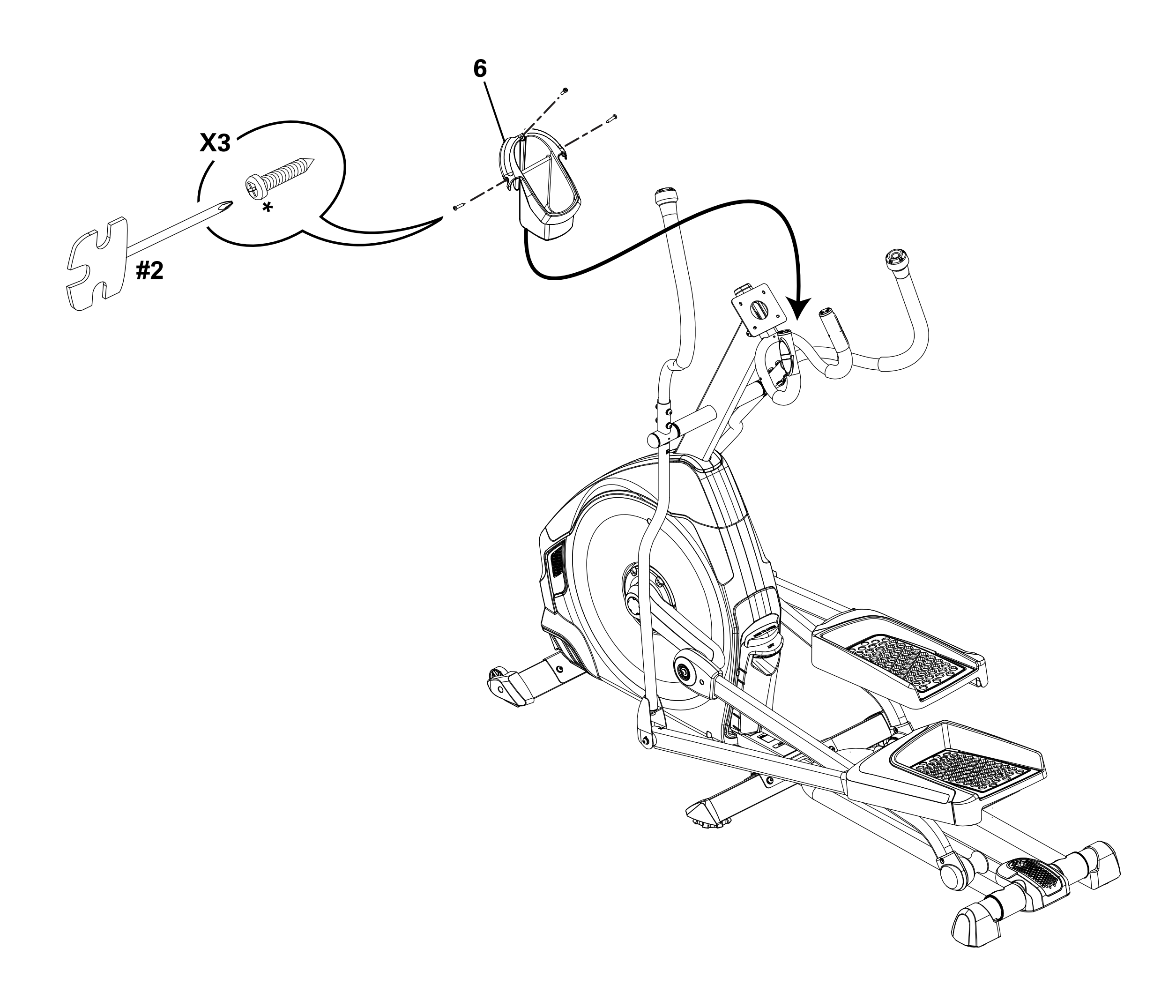
Nota: Las piezas (*) están preinstaladas y no se muestran en la tarjeta de piezas.

AVISO: No retuerza los cables de la consola.



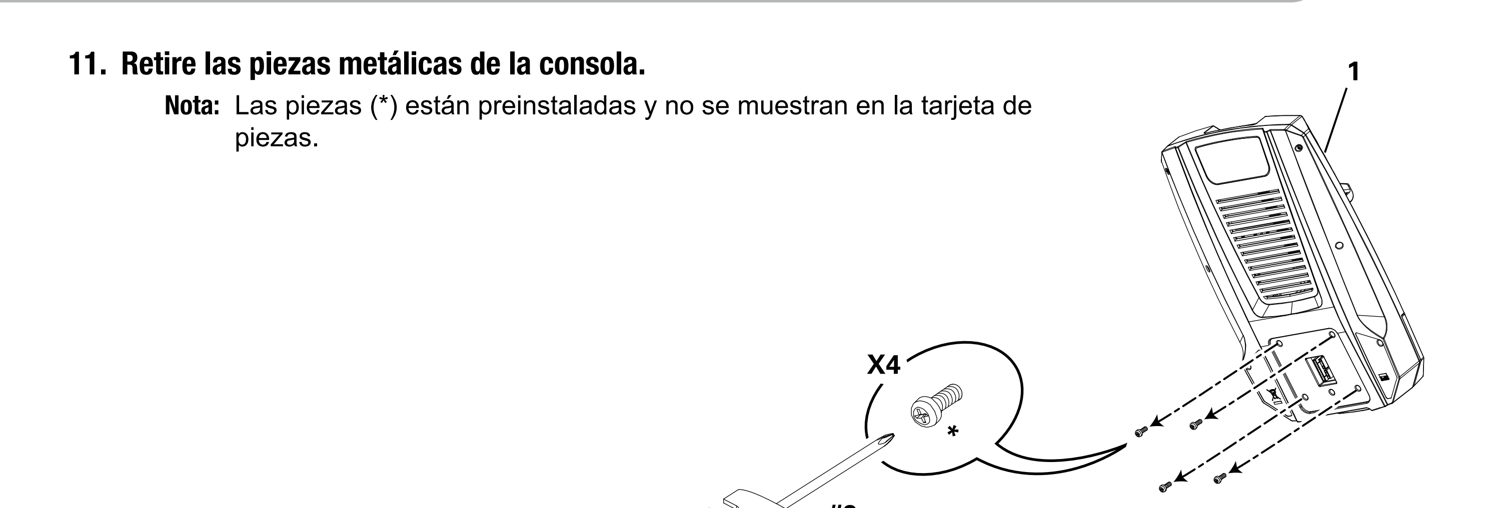
10. Acople el portabotellas al conjunto de la estructura.

Nota: Las piezas (*) están preinstaladas y no se muestran en la tarjeta de piezas.



11. **Retire las piezas metálicas de la consola.**

Nota: Las piezas (*) están preinstaladas y no se muestran en la tarjeta de piezas.



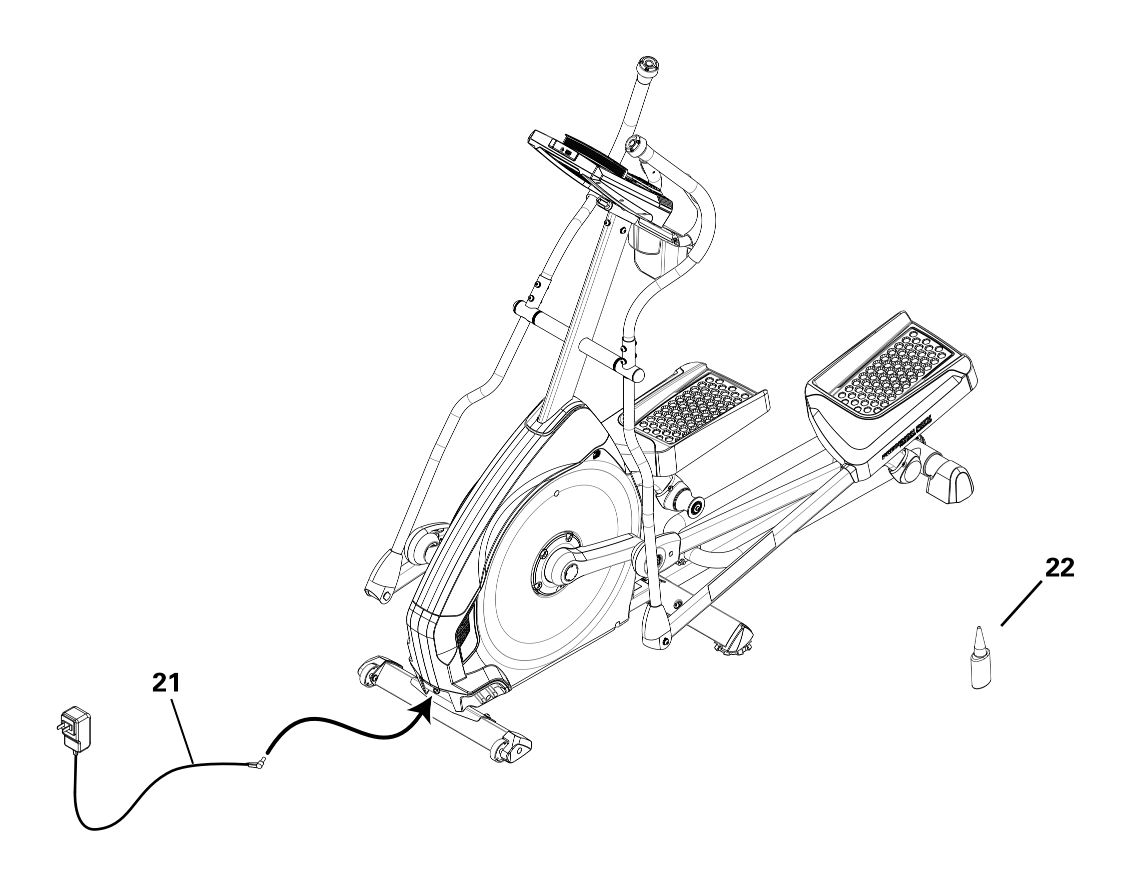
12. **Conecte los cables y fije la consola a la estructura.**

AVISO: Alinee los clips en los conectores de los cables y asegúrese de que los conectores se bloquean. No retuerza los cables.

X4
*
#2

13. Conecte el adaptador de CA a la estructura.

Nota: Aplique el lubricante de silicona en un paño y limpie con él los carriles para eliminar el ruido de los rodillos.



14. Inspección final

Revise el equipo para asegurarse de que todos los tornillos están ajustados y que los componentes están correctamente montados.

Asegúrese de anotar el número de serie en el espacio indicado en la parte delantera de este manual.

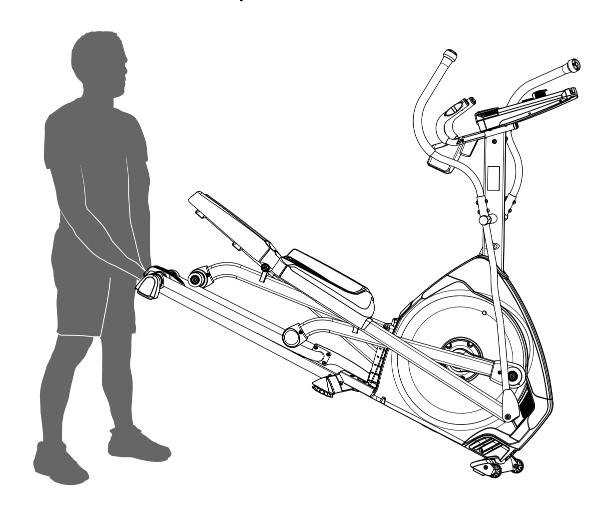
 No utilice el equipo hasta que se haya montado completamente y se haya inspeccionado su correcto rendimiento de acuerdo con el Manual del usuario.

Desplazamiento de la máquina

⚠ La máquina se puede mover por una o más personas, dependiendo de su estado físico. Asegúrese de que tanto usted como los que pueden ayudarle están en perfecta forma física y que pueden mover la máquina con seguridad.

1. Retire el cable de alimentación.
2. Utilice el asa de transporte para levantar con cuidado la máquina en las ruedas de transporte.
3. Empuje la máquina hasta colocarla en su sitio.
4. Baje con cuidado la máquina en su sitio.

AVISO: Tenga cuidado al mover la elíptica. Cualquier movimiento abrupto puede afectar al funcionamiento del ordenador.



Nivelación de la máquina

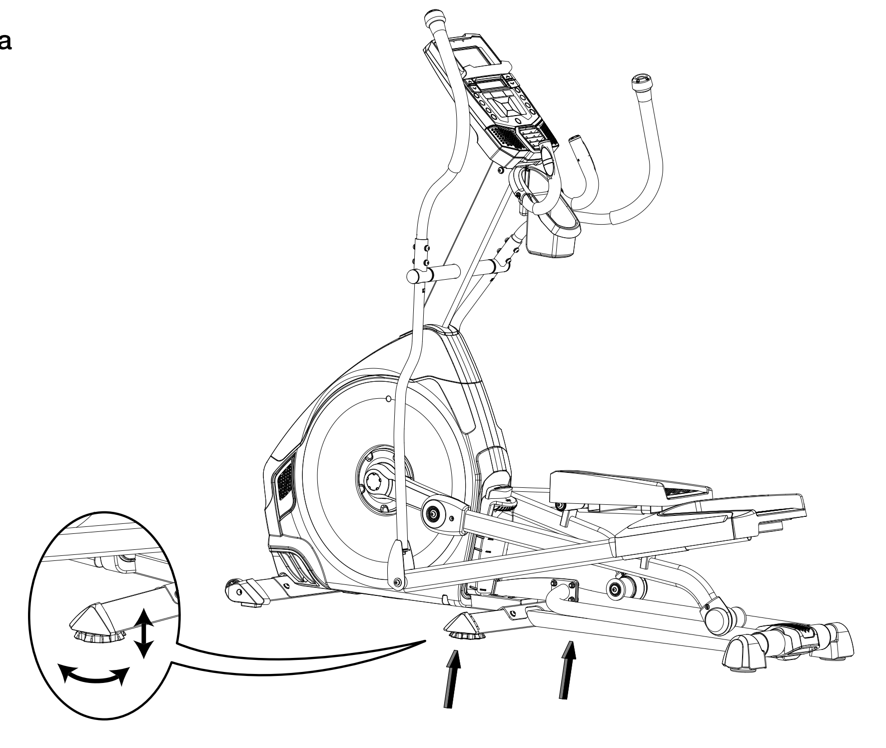
La máquina tiene que ser nivelada si el área de ejercicios es irregular o si el conjunto de raíl está ligeramente separado del suelo. Para ajustarla:

1. Coloque la máquina en el área de ejercicios.
2. Apóyese en la parte posterior del conjunto del raíl durante unos 20 segundos.
3. Salga de la máquina.
4. Afloje las tuercas de mariposa de fijación y ajuste los niveladores hasta que estén todos en contacto con el suelo.

⚠ **No ajuste los niveladores a una altura tal que se desacoplen o se desatornillen de la máquina. Pueden producirse lesiones personales o daños en el equipo.**

5. Siga ajustando hasta que la máquina esté nivelada. Apriete las tuercas de fijación.

Asegúrese de que la máquina está nivelada y estable antes de hacer ejercicio.



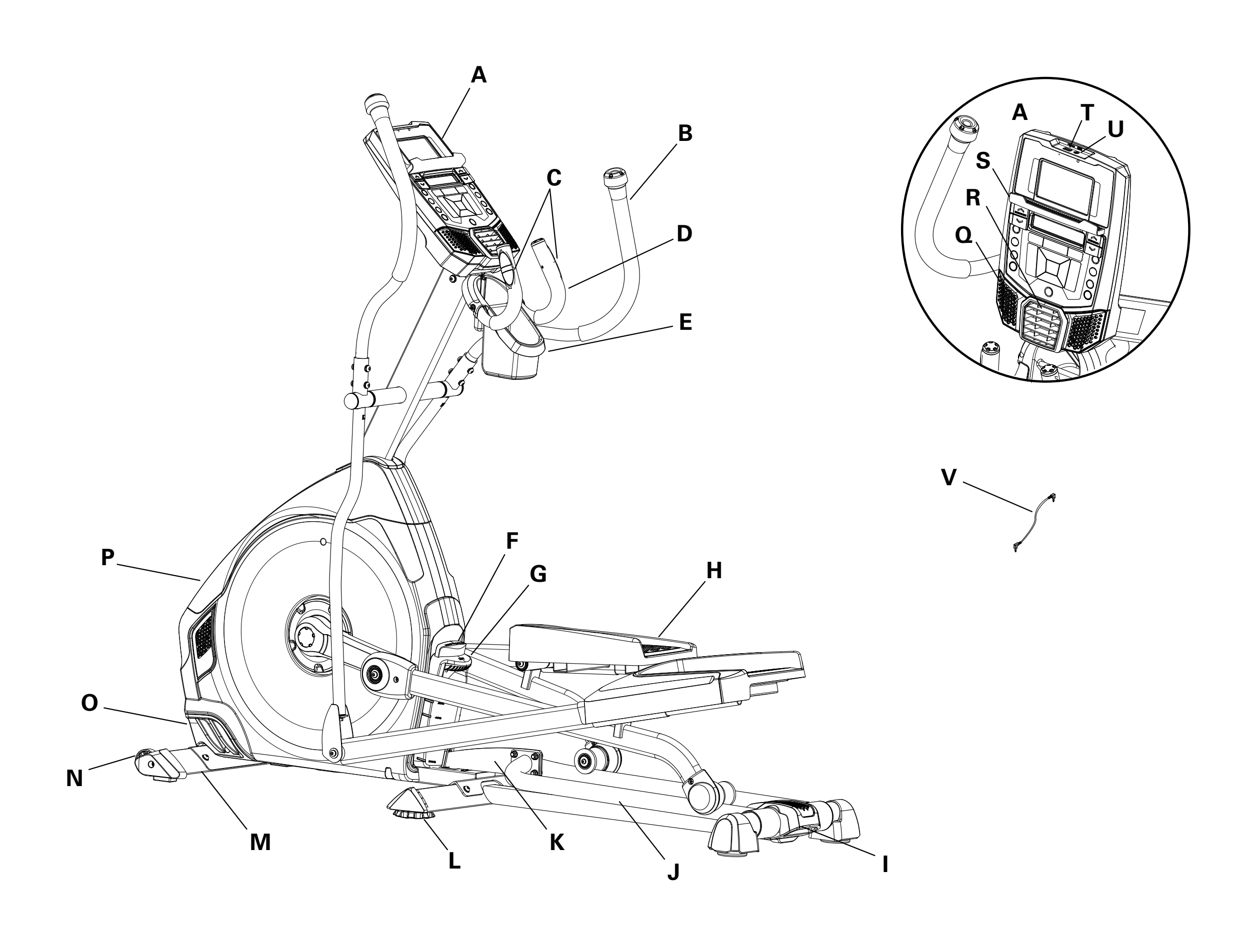

Este icono indica una situación posiblemente peligrosa que, si no se evita, puede causar la muerte o lesiones graves.

Antes de utilizar este equipo, tenga en cuenta las siguientes advertencias:


Lea y comprenda el Manual en su integridad. Conserve el Manual para consultarlo en el futuro.

Lea y comprenda todas las advertencias de esta máquina. Si en algún momento las etiquetas de advertencia se desprendieran, se movieran o se quedaran ilegibles, obtenga otras de recambio poniéndose en contacto con su distribuidor local.

- No debe dejar que los niños estén en la máquina o cerca de ella. Las partes móviles y otros elementos de la máquina pueden resultar peligrosos para los niños.
- No está pensado para su uso por menores de 14 años.
- Consulte con el médico antes de comenzar un programa de ejercicios. Interrumpa el ejercicio si siente dolor u opresión en el pecho, le falta la respiración o se marea. Consulte con el médico antes de volver a utilizar la máquina. Utilice los valores calculados o medidos por el ordenador de la máquina solo como referencia.
- Antes de cada uso, inspeccione esta máquina en busca de partes sueltas o signos de desgaste. Si hay partes en este estado, no la utilice. Compruebe con atención los pedales y las bielas. Póngase en contacto con su distribuidor local para informarse sobre una posible reparación.
- Límite máximo de peso del usuario: 136 kg (300 lb). No la utilice si supera este peso.
- Esta máquina es solo de uso doméstico.
- No lleve ropa o joyas sueltas. Esta máquina contiene piezas móviles. No introduzca los dedos ni ningún otro objeto en las partes móviles del equipo de ejercicio.
- Monte en la máquina y hágala funcionar en una superficie sólida, nivelada y horizontal.
- Los pedales tienen que estar estables antes de subirse a ellos. Tenga cuidado al subir o bajar de la máquina.
- Desconecte la máquina de la corriente eléctrica antes de realizar ninguna tarea de mantenimiento.
- No utilice esta máquina en el exterior ni en lugares húmedos o mojados.
- Mantenga una separación de al menos 0,6 m a cada lado de la máquina. Esta es la distancia de seguridad recomendada para acceder y rodear la máquina, así como para bajar de la máquina en caso de emergencia. Mantenga alejadas a otras personas de este espacio mientras la máquina se está utilizando.
- No se esfuerce en exceso durante el ejercicio. Utilice esta máquina en la forma descrita en este manual.
- Ajuste correctamente y fije con seguridad todos los dispositivos de ajuste de posición. Asegúrese de que los dispositivos de ajuste no golpean al usuario.
- Mantenga limpios y secos los pedales.
- El ejercicio realizado en este equipo requiere coordinación y equilibrio. Asegúrese de anticipar los cambios en el nivel de velocidad y resistencia que puedan tener lugar durante las sesiones de ejercicios, y esté concentrado para evitar perder el equilibrio y sufrir algún posible daño.
- Este equipo no se ha diseñado para ser utilizado con personas (incluyendo niños) con limitaciones físicas, sensoriales o mentales, o sin experiencia ni conocimiento, salvo que estén bajo supervisión o se les haya dado instrucciones concernientes al uso del dispositivo por una persona responsable de su seguridad.

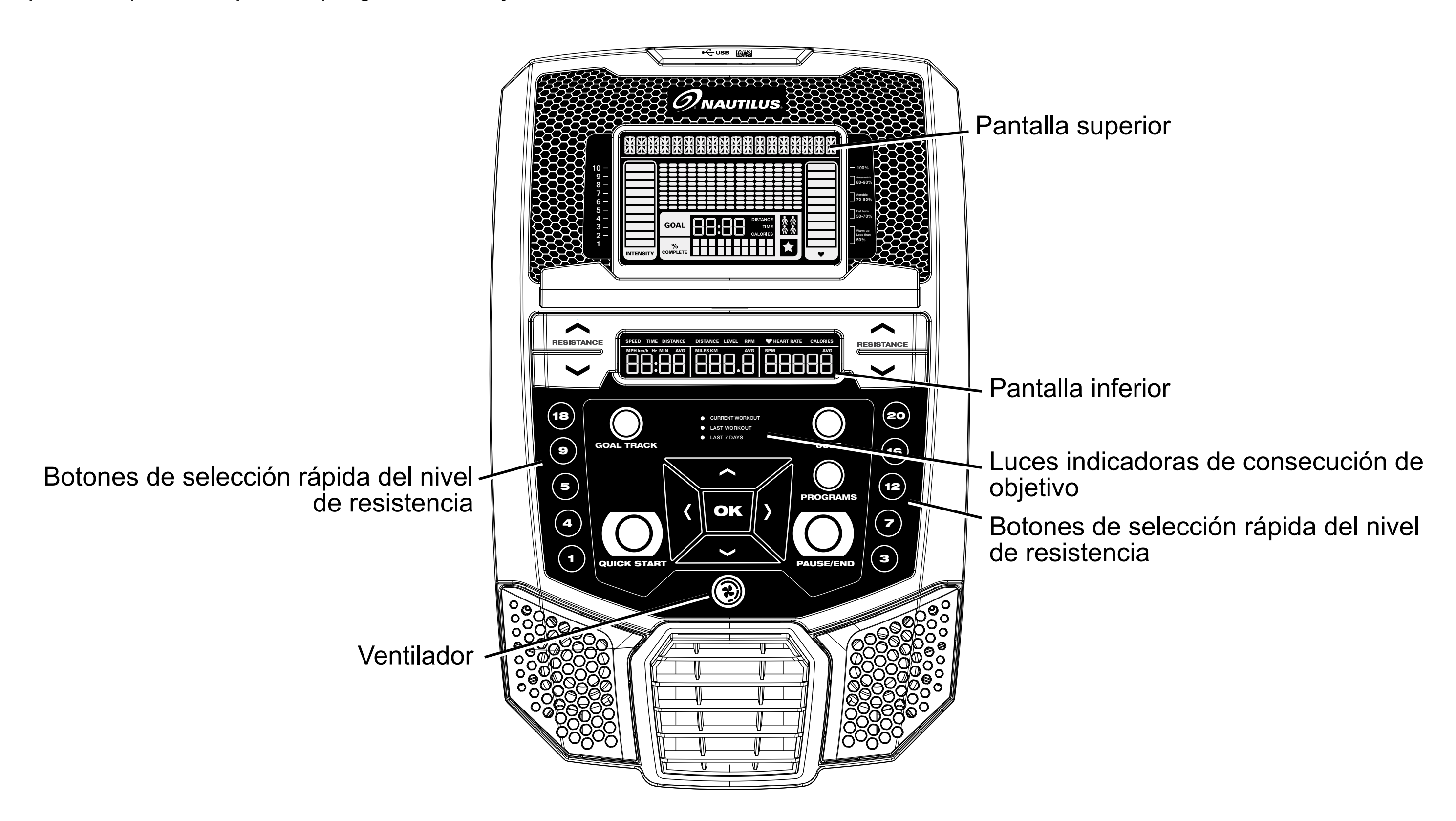


A	Consola	L	Nivelador
B	Barra de sujeción estática	M	Estabilizador
C	Sensores de frecuencia cardíaca de contacto (CHR)	N	Rueda de transporte
D	Barra de sujeción	O	Conector de alimentación
E	Portabotellas	P	Rueda de inercia completamente cubierta
F	Botón de liberación de inclinación	Q	Altavoces
G	Empuñadura de ajuste de la inclinación	R	Ventilador
H	Pedal del pie	S	Bandeja multimedia
I	Asa de transporte	T	Puerto USB
J	Raíl	U	Entrada de MP3
K	Brazo inclinado	V	Cable MP3

ADVERTENCIA Los sistemas de control de frecuencia cardíaca pueden ser inexactos. El exceso de ejercicio puede dar como resultado una lesión grave o incluso la muerte. Si se siente débil, interrumpa el ejercicio de inmediato.

Funciones de la consola

La consola proporciona información importante sobre sus sesiones de ejercicios y le permite controlar los niveles de resistencia mientras hace ejercicio. La consola dispone de la pantalla Nautilus Dual Track™ con botones de control táctiles para desplazarse por los programas de ejercicios.



Funciones del teclado

Botón Aumentar resistencia (▲):permite aumentar el nivel de resistencia del ejercicio.

Botón Disminuir Resistencia (▼): permite disminuir el nivel de resistencia del ejercicio

Botón QUICK START (Inicio rápido): da comienzo rápidamente a un ejercicio.

Botón USER (Usuario): permite seleccionar un perfil de usuario.

Botón PROGRAMS (Programas): permite seleccionar una categoría y un programa de ejercicios.

Botón PAUSE / END (Pausar/Finalizar): permite hacer una pausa en el ejercicio activo, finaliza un ejercicio pausado o vuelve a la pantalla anterior.

Botón GOAL TRACK (Seguimiento de objetivos): permite mostrar el total de ejercicios y objetivos cumplidos del perfil de usuario seleccionado.

Botón Aumentar (▲): permite aumentar un valor (edad, tiempo, distancia o calorías) o desplazarse por las opciones.

Botón Izquierda (◄): permite mostrar diferentes valores de ejercicio durante una sesión de ejercicios, y desplazarse por las opciones.

Botón OK: permite iniciar un programa de ejercicios, confirmar la información o reanudar un ejercicio en pausa.

Botón Derecha (▶): permite mostrar diferentes valores de ejercicio durante una sesión de ejercicios, y desplazarse por las opciones.

Botón Disminuir: (▼): permite disminuir un valor (edad, tiempo, distancia o calorías) o desplazarse por las opciones.

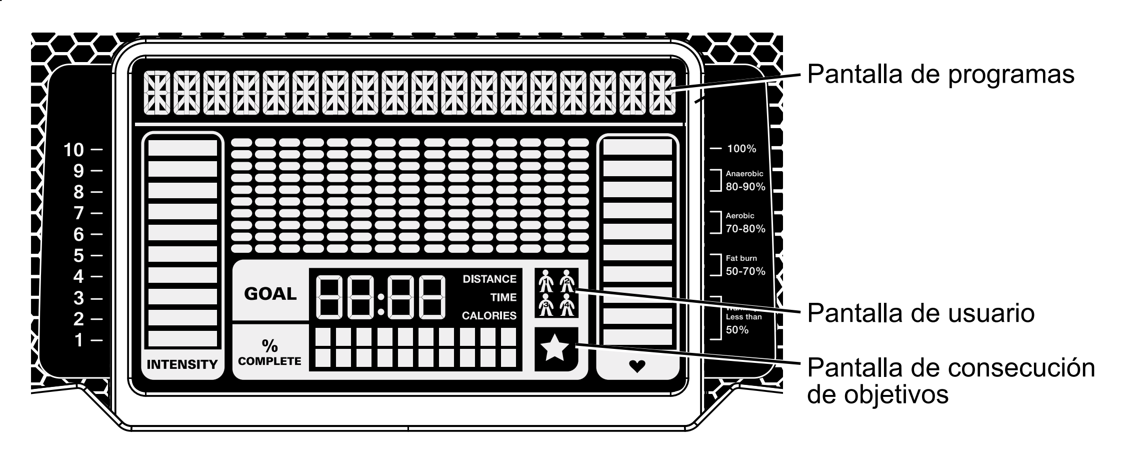
Botón FAN (Ventilador): permite controlar el ventilador de tres velocidades

Botones de selección rápida del nivel de resistencia: permiten alternar rápidamente los niveles de resistencia con el ajuste durante un ejercicio.

Luces indicadoras de objetivos: cuando se revisa el resultado de una sesión de ejercicios, se activará la luz indicadora de objetivos.

Pantalla Nautilus Dual Track™

Datos de la pantalla superior



Pantalla de programas
La pantalla de programas muestra información al usuario y el área de la pantalla matricial muestra el perfil del recorrido del programa. Cada columna del perfil muestra un intervalo (segmento del ejercicio). Cuando más alta sea la columna, mayor será el nivel de resistencia. La columna intermitente muestra el intervalo actual.

Pantalla de intensidad
La pantalla de intensidad muestra el nivel de trabajo en ese momento en función del nivel de resistencia actual.

Pantalla de la zona de frecuencia cardíaca
La zona de frecuencia cardíaca muestra en qué zona se encuentra el valor de la frecuencia cardíaca actual para el usuario. Estas zonas de frecuencia cardíaca se pueden utilizar como una guía de entrenamiento para una zona objetivo determinada (anaeróbica, aeróbica o quemagrasas).


Consulte con el médico antes de comenzar un programa de ejercicios. Interrumpa el ejercicio si siente dolor u opresión en el pecho, le falta la respiración o se marea. Consulte con el médico antes de volver a utilizar la máquina. La frecuencia cardíaca mostrada es aproximativa y debe utilizarse únicamente como referencia.

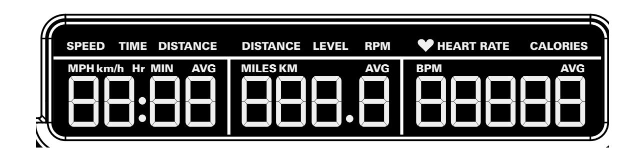
Nota: Si no se detecta frecuencia cardíaca, la pantalla quedará en blanco.

Pantalla de objetivos
La pantalla de objetivos muestra el tipo de objetivo actualmente seleccionado (distancia, tiempo o calorías), el valor actual para conseguir el objetivo y el porcentaje completado hacia el objetivo.

Pantalla de usuario
La pantalla de usuario muestra qué perfil de usuario está seleccionado en ese momento.

Pantalla de consecución de objetivos
La pantalla de consecución de objetivos se activa cuando se alcanza un objetivo de ejercicios o se supera un hito en relación a ejercicios pasados. La pantalla de programas le felicitará e informará al usuario de su objetivo cumplido, junto con un sonido de felicitación.

Datos de la pantalla inferior



La pantalla inferior muestra los valores del ejercicio y se puede personalizar para cada usuario (consulte la sección "Editar perfil del usuario" en este manual).

Velocidad
El campo de la pantalla SPEED (Velocidad) muestra la velocidad de la máquina en millas por hora (mph) o en kilómetros por hora (km/h).

Tiempo
El campo de la pantalla TIME (Tiempo) muestra el recuento de tiempo total del ejercicio, el tiempo promedio para el perfil de usuario o el tiempo total de funcionamiento de la máquina.

Nota: Si se realiza un ejercicio de inicio rápido durante más de 99 minutos y 59 segundos (99:59), las unidades de tiempo pasarán a horas y minutos (1 hora, 40 minutos).

Distancia
El campo DISTANCE (Distancia) de la pantalla muestra la distancia (en millas o km) del ejercicio.

Nota: Para cambiar las unidades de medida al sistema imperial o métrico, consulte la sección "Modo de configuración de la consola" en este manual.

Nivel
El campo LEVEL (Nivel) de la pantalla muestra el nivel de resistencia actual del ejercicio.

RPM
El campo RPM de la pantalla muestra las revoluciones por minuto (RPM) del pedal.

Frecuencia cardíaca (Pulso)
El campo Heart Rate (Frecuencia cardíaca) de la pantalla muestra los latidos por minuto (lpm) del monitor de frecuencia cardíaca. Cuando la consola recibe una señal de frecuencia cardíaca, el icono parpadeará.


Consulte con el médico antes de comenzar un programa de ejercicios. Interrumpa el ejercicio si siente dolor u opresión en el pecho, le falta la respiración o se marea. Consulte con el médico antes de volver a utilizar la máquina. La frecuencia cardíaca mostrada es aproximativa y debe utilizarse únicamente como referencia.

Calorías
El campo de la pantalla CALORIES (Calorías) muestra las calorías estimadas que se han quemado durante el ejercicio.

Exportar los resultados del ejercicio en la unidad USB

Este equipo de fitness Nautilus® está equipado con un puerto USB y podrá exportar automáticamente los resultados del ejercicio a una unidad USB. Una vez exportados los ejercicios de la máquina de fitness, conecte la unidad USB a un ordenador y cargue el archivo a su cuenta de Nautilus Connect™.

1. Introduzca la unidad USB en el puerto USB de la consola.
2. Pulse el botón GOAL TRACK (Seguimiento de objetivos). La consola mostrará los valores de LAST WORKOUT (Última sesión de ejercicios) y activará la luz indicadora del objetivo correspondiente.
3. Pulse el botón Disminuir (▼) para desplazarse al mensaje "CLEAR WORKOUT DATA -OK?" (Borrar datos de ejercicio - OK).
4. Pulse el botón Disminuir (▼) para desplazarse al mensaje "SAVE TO USB - OK?" (Guardar en el dispositivo USB - ¿OK?). Pulse OK y se mostrará el mensaje "ARE YOU SURE? - NO" (¿Está seguro? - NO). Pulse el botón Aumentar (▲) para cambiar a Sí y pulse OK. La consola mostrará el mensaje "INSERT USB" (Insertar USB). Inserte una memoria USB en el puerto USB. La consola grabará las estadísticas en la unidad USB.

   La consola mostrará el mensaje "SAVING" (Guardando) y después "REMOVE USB" (Retirar USB) cuando se pueda extraer con seguridad la unidad USB.

   Nota: Pulse el botón PAUSE/END (Pausar/Fin) para forzar la salida desde el mensaje "SAVING" (Guardando).
5. Vuelva a pulsar GOAL TRACK para volver a la pantalla de encendido.

Realizar el seguimiento de los resultados en www.nautilusconnect.com

Saque partido a Nautilus Connect™ para ver el progreso con el tiempo y compartir sus datos con MyFitnessPal®. Revise sus entrenamientos y resultados siempre que lo desee, sin necesidad de que esté en la máquina. Nautilus Connect™ le permite seleccionar un valor de ejercicio y se trazará un gráfico de una comparativa semanal, mensual o anual.

1. Introduzca la unidad USB con los datos del ejercicio en un dispositivo conectado a Internet.
2. Inicie sesión en Nautilus Connect™.
3. Haga clic en el botón Upload (Cargar) en el sitio web.
4. En la ventana Upload File (Cargar archivo), localice la unidad USB. Seleccione en él los datos del ejercicio y haga clic en el botón Upload. Los datos del ejercicio se cargarán en la cuenta.
5. Para sincronizar sus datos de ejercicio con MyFitnessPal®, seleccione la opción Menú en la esquina superior izquierda de la página web y seleccione la opción "Sync to MyFitnessPal®" (Sincronizar con MyFitnessPal).

   Nota: Nautilus Connect™ sincronizará automáticamente los ejercicios con MyFitnessPal® tras la sincronización inicial.

En www.nautilusconnect.com se puede encontrar en línea una guía del usuario.

Sensores de frecuencia cardíaca por contacto

Los sensores de frecuencia cardíaca de contacto (CHR) sirven para enviar las señales de su frecuencia cardíaca a la consola. Los sensores de CHR son las partes de acero inoxidable de las barras de sujeción. Para utilizarlos, coloque las manos cómodamente en torno a los sensores. Asegúrese de que las manos están en contacto tanto con la parte superior como con la inferior de los sensores. Sujételos firmemente, pero sin apretarlos demasiado o demasiado poco. Ambas manos deben estar en contacto con los sensores para que la consola detecte el pulso. Una vez que la consola detecta cuatro señales de pulso estables, se mostrará la frecuencia del pulso.

Cuando la consola haya detectado su frecuencia cardíaca inicial, no mueva ni cambie las manos durante 10 o 15 segundos. La consola ahora validará la frecuencia cardíaca. Muchos factores influyen en la capacidad de los sensores de detectar la señal de frecuencia cardíaca:

- El movimiento de los músculos de la parte superior del cuerpo (incluyendo brazos) produce una señal eléctrica (artefacto muscular) que puede interferir con la detección del pulso. Un ligero movimiento de la mano mientras se está en contacto con los sensores también puede producir interferencia.
- Las callosidades y las cremas de manos pueden actuar como capa aislante y reducir la fuerza de la señal.

- Además, la señal de electrocardiograma generada por algunas personas no es lo suficiente fuerte para ser detectada por los sensores.
- La proximidad con otros equipos electrónicos pueden generar interferencia.

Si su señal de frecuencia cardíaca parece errática después de la validación, lave las manos y los sensores y vuelva a intentarlo.

Cálculos de la frecuencia cardíaca

Su frecuencia cardíaca máxima suele disminuir de 220 latidos por minuto (lpm) en la niñez a aproximadamente 160 lpm a los 60 años. Esta caída de la frecuencia cardíaca suele ser lineal, disminuyendo aproximadamente un lpm cada año. No hay indicación que sugiera que la sesión de ejercicios influye en la disminución de la frecuencia cardíaca máxima. Las personas de la misma edad pueden tener frecuencias cardíacas máximas distintos. Es más preciso calcular este valor realizando una prueba de estrés que usando una fórmula basada en la edad.

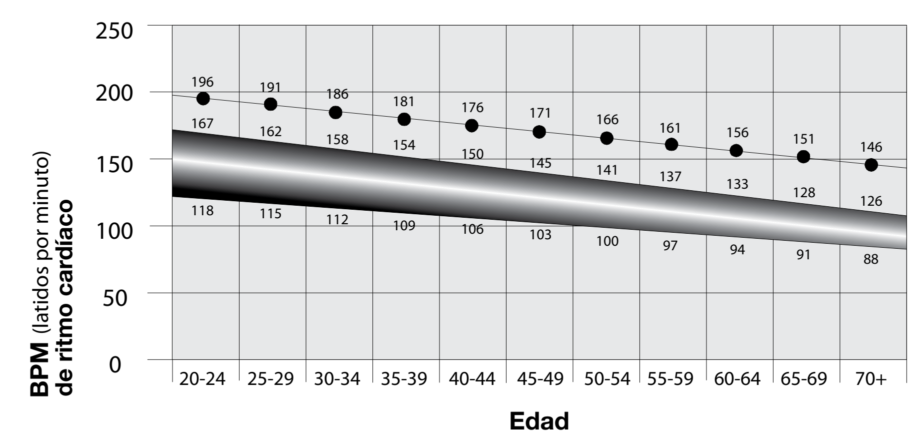
Su frecuencia cardíaca en reposo está influido por el ejercicio de resistencia. El adulto medio tiene una frecuencia cardíaca en reposo de unos 72 lpm, mientras que los corredores muy entrenados pueden obtener lecturas de 40 lpm o incluso menos.

La tabla de frecuencias cardíacas es una estimación de qué zona de frecuencia cardíaca (HRZ) es eficaz para quemar la grasa y mejorar el sistema cardiovascular. Las condiciones físicas varían, por tanto su HRZ individual puede ser varios latidos superior o inferior de lo que se muestra.

El procedimiento más eficaz para quemar grasa durante el ejercicio es comenzar a ritmo lento e incrementar gradualmente la intensidad hasta que la frecuencia cardíaca se encuentre entre el 60 - 85% de su frecuencia cardíaca máxima. Siga a ese ritmo, manteniendo la frecuencia cardíaca en la zona objetivo deseada durante más de 20 minutos. Cuanto más tiempo mantenga la frecuencia cardíaca objetivo, más grasa quemará su cuerpo.

El gráfico es una breve guía que muestra las frecuencias cardíacas objetivo sugeridas en función de la edad. Como se señalaba anteriormente, la frecuencia cardíaca objetivo óptima puede ser superior o inferior. Consulte a su médico para conocer su zona de frecuencia cardíaca particular.

Nota: Al igual que sucede con todos los ejercicios y programas de fitness, use siempre el sentido común a la hora de aumentar la intensidad o el tiempo.



Lo que se debe llevar
Utilice zapatos deportivos con suela de goma. Cuando haga ejercicio, necesitará ropas adecuadas que le permitan moverse libremente.

¿Con qué frecuencia debe hacer ejercicio?


Consulte con el médico antes de comenzar un programa de ejercicios. Interrumpa el ejercicio si siente dolor u opresión en el pecho, le falta la respiración o se marea. Consulte con el médico antes de volver a utilizar la máquina. Utilice los valores calculados o medidos por el ordenador de la máquina solo como referencia. La frecuencia cardíaca mostrada en la consola es aproximativa y debe utilizarse únicamente como referencia.

- 3 veces a la semana durante 30 minutos cada día.
- Programe sus sesiones de ejercicios por adelantado y procure seguir el programa.

Subida y bajada de la máquina


Tenga cuidado al subir o bajar de la máquina.

Tenga en cuenta que los pedales y las barras de sujeción están conectados y que cuando una de estas piezas se mueve, las otras lo hacen también. Para evitar un posible daño grave, agarre solo las barras de sujeción estáticas para colocarse.

Para subir a la máquina de fitness:
1. Mueva los pedales hasta que el que esté más cerca se encuentre en la posición más baja.
2. Agarre las barras de sujeción estáticas debajo de la consola.
3. Colóquese con las barras de sujeción estáticas, suba al pedal más bajo y coloque el otro pie en el pedal opuesto.

Para bajar de la máquina de fitness:
1. Mueva el pedal del que quiere bajar a la posición más alta y detenga completamente la máquina.

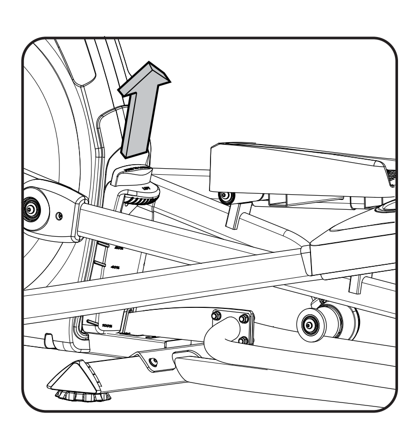

Esta máquina no está equipada con un piñón libre. La velocidad del pedal debe reducirse de forma controlada.

2. Agarre las barras de sujeción estáticas debajo de la consola para apoyarse.
3. Con el peso en el pie más bajo, saque el pie superior fuera de la máquina y bájelo al suelo.
4. Salga de la máquina y suéltese de las barras de sujeción estáticas.

Ajuste de la inclinación del ejercicio
El ángulo de los raíles se puede aumentar para un entrenamiento más intenso.


No ajuste el ángulo de entrenamiento cuando está sobre la máquina.

Baje completamente la unidad de inclinación después de cada entrenamiento.

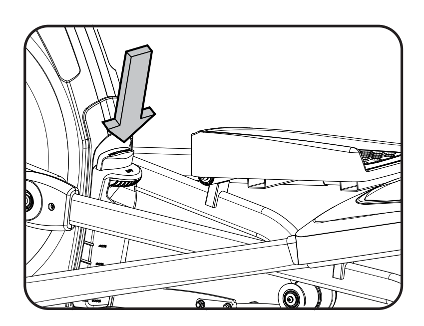


1. Sujete la empuñadura de ajuste de inclinación y levántelo para ajustar el ángulo de ejercicio.
2. Suelte la empuñadura cuando los raíles estén cerca del ángulo deseado. Al soltarla, la unidad de inclinación captará y mantendrá el ángulo de ejercicio.
3. Haga presión hacia abajo en los pedales para asegurarse de que los raíles están seguros en la unidad de inclinación.

   Nota: No se suba a la máquina hasta que sepa con certeza que la unidad de inclinación está segura. Asegúrese de que el espacio de ejercicios que está utilizando dispone de la adecuada altura libre, teniendo en cuenta la altura del usuario y la inclinación máxima de la máquina elíptica.

Para soltar la unidad de inclinación:

 No ajuste el ángulo de entrenamiento cuando está sobre la máquina.



1. Sujete la empuñadura de ajuste de inclinación y presione el botón de liberación de inclinación con la palma de la mano. Esté preparado para soportar el peso de las partes elevadas de la máquina.

 Al soltarse, la unidad de inclinación se puede desacoplar totalmente. Asegúrese de que puede soportar con seguridad el peso de las partes levantadas de la máquina.

Nota: Es posible que la empuñadura de inclinación tenga que levantarse ligeramente para desacoplar la unidad de inclinación.

2. Bájelo a la altura deseada.

 Para evitar una posible lesión grave al bajar los raíles, tenga cuidado de no pillarse los dedos o las manos.

3. Suelte el botón de liberación de inclinación
4. Haga presión hacia abajo en los pedales para asegurarse de que los raíles están seguros en la unidad de inclinación.

Nota: No se suba a la máquina hasta que sepa con certeza que la unidad de inclinación está segura.

Modo Encendido/Inactividad

La consola entrará en modo de encendido/inactividad si está enchufada a una fuente de alimentación, si se pulsa cualquier botón o si recibe una señal del sensor RPM como resultado de accionar el pedal de la máquina.

Apagado automático (modo de espera)

Si la consola no recibe ningún dato en aproximadamente 5 minutos, se apagará automáticamente. La pantalla LCD permanece apagada mientras está en el modo de espera.

Nota: La consola no tiene un interruptor de encendido/apagado.

Configuración inicial

Durante el primer encendido, hay que configurar en la consola la fecha, la hora y las unidades de medida preferidas.

1. Fecha: Pulse los botones Aumentar/Disminuir para ajustar el valor actualmente activo (parpadeante). Pulse los botones Izquierda/Derecha para cambiar el segmento que tiene el valor actualmente activo (mes/día/año).
2. Pulse OK para confirmar.
3. Tiempo: Pulse los botones Aumentar/Disminuir para ajustar el valor actualmente activo (parpadeante). Pulse los botones Izquierda/Derecha para cambiar el segmento que tiene el valor actualmente activo (hora/minuto/AM o PM).
4. Pulse OK para confirmar.
5. Unidades de medida: Pulse los botones de Aumentar/Disminuir para cambiar entre "MILES" (unidades imperiales) y "KM" (unidades métricas).
6. Pulse OK para confirmar. La consola vuelve a la pantalla del modo de encendido/inactividad.

Nota: Para ajustar estas selecciones, consulte la sección “Modo de configuración de la consola”.

Programa Quick Start (manual)

El programa de inicio rápido manual (Quick Start) le permite comenzar una sesión de ejercicios sin introducir ninguna información.

Durante un entrenamiento Manual, cada columna representa un período de tiempo de dos minutos. La columna activa avanzará por la pantalla cada dos minutos. Si el ejercicio dura más de 30 minutos, la columna activa se fijará a la última columna de la derecha y ocultará las columnas anteriores en la pantalla.

1. Súbase a la máquina.
2. Pulse el botón User (Usuario) para seleccionar el perfil de usuario correcto. Si no tiene un perfil de usuario configurado, puede seleccionar un perfil de usuario que no tenga datos personalizados (solo valores predeterminados).
3. Pulse el botón QUICK START para iniciar el programa Manual.
4. Para cambiar el nivel de resistencia, pulse los botones Aumentar/Disminuir resistencia. El intervalo actual y los futuros intervalos se configuran en el nuevo nivel. El nivel de resistencia manual predeterminado es 4. El tiempo empezará a contar desde 0:00.

   Nota: Si se realiza una sesión de ejercicios manual durante más de 99 minutos y 59 segundos (99:59), las unidades de Tiempo pasarán a horas y minutos (1 hora, 40 minutos).

5. Cuando haya terminado con el ejercicio, deje de pedalear y pulse PAUSE/END para pausar el ejercicio. Vuelva a pulsar PAUSE/END para finalizar el ejercicio.

   Nota: Los resultados del ejercicio se registran en el perfil de usuario actual.

Perfiles de usuario

La consola le permite almacenar y utilizar dos perfiles de usuario. Los perfiles de usuario registran automáticamente los resultados del ejercicio para cada ejercicio y permite revisar los datos correspondientes.

El perfil de usuario almacena los datos siguientes:

- Nombre: hasta 10 caracteres
- Edad
- Peso
- Altura
- Sexo
- Valores de ejercicio preferidos

Seleccionar un perfil de usuario

Cada ejercicio se guarda en un perfil de usuario. Asegúrese de seleccionar el perfil de usuario adecuado antes de iniciar una sesión de ejercicios. El último usuario que haya completado una sesión de ejercicios será el usuario predeterminado.

A los perfiles de usuario se asignan los valores predeterminados hasta que se personalizan. Asegúrese de editar el perfil de usuario para obtener información más precisa de las calorías y de la frecuencia cardíaca.

Desde la pantalla del modo de encendido, pulse el botón User (Usuario) para seleccionar uno de los perfiles de usuario. La consola mostrará el nombre del perfil de usuario y el icono correspondiente.

Editar el perfil de usuario

1. Desde la pantalla del modo de encendido, pulse el botón User (Usuario) para seleccionar uno de los perfiles de usuario.
2. Pulse el botón OK para seleccionarlo.
3. La pantalla de la consola muestra EDIT (Editar) y el nombre del perfil de usuario actual. Pulse OK para iniciar la opción de editar el perfil de usuario.

   Para salir de la opción de editar el perfil de usuario, pulse el botón PAUSE/END y la consola volverá a la pantalla del modo de encendido.

4. La pantalla de la consola muestra NAME (Nombre) y el nombre del perfil de usuario actual.

   Nota: El nombre de usuario estará en blanco si es la primera modificación que se realiza. El nombre de un perfil de usuario está limitado a 10 caracteres.

   El segmento actualmente activo parpadeará. Utilice los botones Aumentar/Disminuir para desplazarse por el alfabeto y el espacio en blanco (se encuentra entre la A y la Z). Para confirmar cada segmento, utilice los botones Izquierda (◄) o Derecha (►) para cambiar entre segmentos.

   Pulse el botón OK para aceptar el nombre de usuario mostrado.

5. Para editar el resto de datos de usuario (EDIT AGE, EDIT WEIGHT, EDIT HEIGHT, EDIT GENDER), utilice los botones Aumentar/Disminuir para ajustarlos y pulse OK para confirmar cada entrada.

6. La consola muestra el mensaje SCAN (Explorar). Esta opción controla cómo se muestran los valores del ejercicio en la pantalla inferior durante una sesión de ejercicios. El ajuste "OFF" permite al usuario pulsar los botones de izquierda o derecha para ver los otros canales de la sesión de ejercicios cuando desee. El ajuste "ON" permite a la consola mostrar automáticamente los valores de los canales de la sesión de ejercicios cada 6 segundos.

   El ajuste predeterminado es “OFF”.

   Pulse el botón OK para establecer cómo se muestran los valores de la sesión de ejercicios.

7. La pantalla de la consola mostrará EDIT LOWER DISPLAY (Editar pantalla inferior). Esta opción le permite personalizar los valores que se muestran durante una sesión de ejercicios.

   La pantalla inferior mostrará todos los valores de la sesión de ejercicios, con el valor del ejercicio activo parpadeando. La pantalla superior muestra los valores de la configuración activa: “ON” u “OFF”. Pulse los botones Aumentar (▲) o Disminuir (▼) para ocultar el valor del ejercicio activo y pulse los botones Izquierda (◄) o Derecha (►) para cambiar el valor del ejercicio activo.

   Nota: para mostrar un valor oculto del ejercicio, repita el procedimiento y cambie el valor de la pantalla superior a "ON" para ese valor.

   Cuando termine de personalizar la pantalla inferior, pulse el botón OK para confirmarla.



8. La consola pasará al modo de encendido con el usuario seleccionado.

Restablecer un perfil de usuario

1. Desde la pantalla del modo de encendido, pulse el botón User (Usuario) para seleccionar uno de los perfiles de usuario.
2. Pulse el botón OK para seleccionarlo.
3. La pantalla de la consola muestra el nombre del perfil de usuario actual y el mensaje EDIT. Pulse los botones Aumentar (▲) o Disminuir (▼) para cambiar el mensaje.

   Nota: Para salir de la opción de editar el perfil de usuario, pulse el botón PAUSE/END y la consola volverá a la pantalla del modo de encendido.

4. La pantalla de la consola muestra el mensaje RESET (Restablecer) y el nombre del perfil de usuario actual. Pulse OK para iniciar la opción de restablecer el perfil de usuario.
5. La consola ahora confirmará la solicitud para restablecer el perfil de usuario (la selección predeterminada es 'NO'). Pulse los botones Aumentar (▲) o Disminuir (▼) para ajustar la selección.
6. Pulse OK para realizar su selección.
7. La consola vuelve a la pantalla del modo de encendido.

Cambio de niveles de resistencia

Pulse los botones Aumentar (▲) o Disminuir (▼) del nivel de resistencia para cambiar este nivel en cualquier momento en un programa de ejercicios. Para cambiar rápidamente el nivel de resistencia, pulse el botón de selección rápida del nivel de resistencia. La consola ajustará el nivel de resistencia seleccionado en el botón de selección rápida.

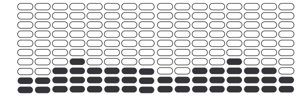
Programas de perfiles

Estos programas automatizan diferentes niveles de resistencia y de sesiones de ejercicio. Los programas de perfiles se organizan en categorías, como carreras divertidas, montañas y desafíos.

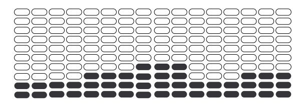
> **Nota:** Cuando un usuario ve todas las categorías, se ampliarán para mostrar los programas dentro de cada una de las categorías.

FUN RIDES (Carreras divertidas)

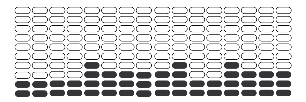
Rolling Hills (Etapa con cuestas)



Ride in the Park (Vuelta por el parque)

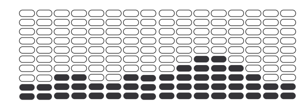


Easy Tour (Recorrido fácil)

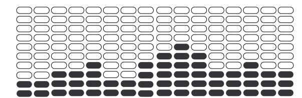


MOUNTAINS (Montañas)

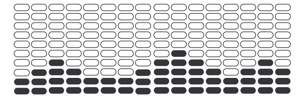
Pike's Peak (Cumbres)



Mount Hood (Picos)

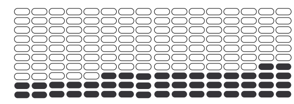


Pyramids (Pirámides)

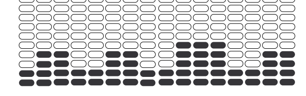


CHALLENGES (Desafíos)

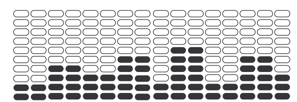
Uphill Finish (Meta ascendente)



Cross-Training (Entrenamiento combinado)



Interval (Intervalo)



Perfil de ejercicio y programa de objetivos

La consola le permite seleccionar el programa de perfil y el tipo de objetivo para sus sesiones de ejercicio (distancia, tiempo o calorías) y establecer el valor de objetivo.

1. Súbase a la máquina.
2. Pulse el botón User (Usuario) para seleccionar el perfil de usuario correcto.
3. Pulse el botón de programas.
4. Pulse los botones Izquierda (◄) o Derecha (►) para seleccionar una categoría de ejercicio.
5. Pulse los botones Aumentar (▲) o Disminuir (▼) para seleccionar un perfil de ejercicio y pulse OK.
6. Utilice los botones Aumentar (▲) o Disminuir (▼) para seleccionar un tipo de objetivo (distancia, tiempo o calorías) y pulse OK.
7. Utilice los botones Aumentar (▲) o Disminuir (▼) para ajustar el valor del ejercicio.
8. Pulse OK para comenzar la sesión de ejercicios orientada a objetivos. El valor de GOAL (Objetivo) comenzará un recuento hacia atrás a medida que aumenta el valor del porcentaje completado.

Nota: Durante un objetivo de calorías, cada columna representa un período de tiempo de dos minutos. La columna activa avanzará por la pantalla cada dos minutos. Si el ejercicio dura más de 30 minutos, la columna activa se fijará a la última columna de la derecha y empujará a las columnas anteriores fuera de la pantalla.

Programa de prueba de forma física

El programa Fitness Test mide los avances de su nivel de forma física. La prueba compara los datos de potencia (en vatios) con la frecuencia cardíaca. A medida que mejora su nivel de forma física, la potencia aumentará a una frecuencia cardíaca dada.

Nota: La consola debe poder leer la información de frecuencia cardíaca desde los sensores de frecuencia cardíaca de contacto (CHR) para que funcione correctamente.

Puede comentar la prueba de forma física desde la categoría FEEDBACK (Realimentación). El programa de la prueba de forma física le pide que seleccione su nivel de forma física: principiante ("BEG") o avanzado ("ADV"). La consola utilizará los valores de edad y peso del perfil de usuario seleccionado para calcular la puntuación de forma física.

Comience la sesión de ejercicios y agarre los sensores de frecuencia cardíaca. Cuando comience la prueba, la intensidad del ejercicio aumenta lentamente. Esto significa que trabajará más duro y, como resultado, la frecuencia cardíaca aumenta. Los vatios siguen aumentado automáticamente hasta que la frecuencia cardíaca alcanza la "Test Zone" (zona de prueba). Esta zona se calcula de forma individual cerca del 75% de la frecuencia cardíaca máxima de su perfil de usuario. Cuando alcance la “Test Zone”, la máquina mantendrá los vatios constantes durante tres minutos. Esto le permite alcanzar una condición estable (donde su frecuencia cardíaca se estabiliza). Al final de estos tres minutos, la consola mide la frecuencia cardíaca y la potencia. Estas cifras, junto con la información de su edad y su peso, se calculan para producir la “Fitness Score" (puntuación de forma física).

Nota: Las puntuaciones de forma física solo deben compararse con sus puntuaciones anteriores y no con otros perfiles de usuario.

Compare sus puntuaciones de forma física para ver sus avances.

Programas de entrenamiento del control de la frecuencia cardíaca (HRC)

Los programas de control de la frecuencia cardíaca (HRC) le permiten establecer un objetivo de frecuencia cardíaca para el ejercicio. El programa supervisa su ritmo cardíaco en latidos por minuto (lpm) con los sensores de ritmo cardíaco de contacto (CHR) de la máquina y ajusta el ejercicio para mantener el ritmo cardíaco en la zona seleccionada.

Nota: La consola debe poder leer la información de ritmo cardíaco desde los sensores de CHR para que el programa HRC funcione correctamente.

Los programas de frecuencia cardíaca objetivos utilizan la edad y cualquier otra información del usuario para establecer los valores de la zona de frecuencia cardíaca para el ejercicio. La pantalla de la consola le pide que configure el ejercicio:

1. Seleccione el nivel de entrenamiento de control de frecuencia cardíaca: PRINCIPIANTE (“BEG”) o AVANZADO (“ADV”) y pulse OK.
2. Pulse los botones Aumentar (▲) y Disminuir (▼) para seleccionar el porcentaje de frecuencia cardíaca máxima: 50–60%, 60–70%, 70–80%, 80–90%.

⚠ Consulte con el médico antes de comenzar un programa de ejercicios. Interrumpa el ejercicio si siente dolor u opresión en el pecho, le falta la respiración o se marea. Consulte con el médico antes de volver a utilizar la máquina. Utilice los valores calculados o medidos por el ordenador de la máquina solo como referencia. La frecuencia cardíaca mostrada en la consola es aproximativa y debe utilizarse únicamente como referencia.

3. Pulse los botones Aumentar (▲) o Disminuir (▼) para seleccionar el tipo de objetivo y pulse OK.
4. Pulse los botones Aumentar (▲) o Disminuir (▼) para establecer el valor de objetivo para el ejercicio.

   Nota: Asegúrese de darle tiempo a su frecuencia cardíaca para que alcance el nivel deseado cuando configure el objetivo.
5. Pulse OK para comenzar la sesión de ejercicios.

Cambio de programa durante una sesión de ejercicios

La consola muestra un programa de ejercicios diferente que se puede comenzar desde una sesión de ejercicios activa.

1. Desde una sesión de ejercicios activa, pulse PROGRAMS (Programas).
2. Pulse los botones Aumentar (▲) o Disminuir (▼) para seleccionar el programa de ejercicios deseado y pulse OK.
3. Pulse los botones Aumentar (▲) o Disminuir (▼) para seleccionar el tipo de objetivo y pulse OK.
4. Pulse los botones Aumentar (▲) o Disminuir (▼) para establecer el valor del ejercicio.
5. Pulse OK para detener la sesión de ejercicios activa e iniciar la nueva.

Los valores de la sesión de ejercicios anterior se guardan en el perfil de usuario.

Pausas o paradas

La consola pasará al modo de pausa si el usuario deja de pedalear y pulsa PAUSE/END durante una sesión de ejercicios, o si no hay señal de RPM durante cinco segundos (el usuario no está pedaleando). La consola mostrará una serie de mensajes que cambian cada cuatro segundos:

- WORKOUT PAUSED (Ejercicio en pausa)
- PEDAL TO CONTINUE (Pedalee para continuar, si es una bicicleta) / STRIDE TO CONTINUE (Dé un paso para continuar, si es una elíptica)
- PUSH END TO STOP (Pulse Fin para detener)

Durante una sesión de ejercicios en pausa, puede utilizar los botones Aumentar/Disminuir para desplazarse manualmente por los canales de resultados.

1. Deje de pedalear y pulse el botón PAUSE/END para detener la sesión de ejercicios.
2. Para continuar la sesión de ejercicios, pulse OK o comience a pedalear.

   Para detener la sesión de ejercicios, pulse el botón PAUSE/END. La consola pasará al modo de resultados/enfriamiento.

Modo de resultados/enfriamiento

Después de una sesión de ejercicios, la pantalla GOAL (Objetivo) muestra 03:00 y comienza la cuenta atrás. Durante este período de enfriamiento, la consola muestra los resultados de la sesión de ejercicios. Todos los ejercicios, excepto el Inicio rápido, tienen un período de enfriamiento de tres minutos.

La pantalla LCD muestra los valores de la sesión de ejercicios actual en tres canales:

a.) TIME (total), DISTANCE (total) y CALORIES (total)

b.) SPEED (average), RPM (average) y HEART RATE (average)

c.) TIME (average), LEVEL (average) y CALORIES (average).

Pulse los botones Izquierda (◄) o Derecha (►) para desplazarse por los canales de resultados manualmente.

Durante el período de enfriamiento, el nivel de resistencia se ajustará a un tercio del nivel promedio de la sesión de ejercicios. El nivel de resistencia del enfriamiento se puede ajustar con los botones de aumentar y disminuir resistencia, pero la consola no mostrará el valor.

Puede pulsar PAUSE/END para detener el período de resultados/enfriamiento y volver al modo de encendido. Si no hay señal de RPM o HR, la consola pasará automática al modo de espera.

Estadísticas de GOAL TRACK (y consecución de objetivos)

Las estadísticas de cada sesión de ejercicios se graban en un perfil de usuario.

La consola muestra las estadísticas de Nautilus Dual Track™ en la pantalla inferior en tres canales:

a.) TIME (total), DISTANCE (total) y CALORIES (total)

b.) SPEED (average), RPM (average) y HEART RATE (average)

c.) TIME (average), DISTANCE (average) / o LEVEL (average) ***** y CALORIES (average)

***** Si la estadística de Goal Track es un único ejercicio, se muestra LEVEL (average). Si la estadística de Goal Track es una combinación de varios ejercicios, se muestra DISTANCE (average) en lugar de LEVEL (average).

Para ver las estadísticas de GOAL TRACK de un perfil de usuario:

1. Desde la pantalla del modo de encendido, pulse el botón User (Usuario) para seleccionar uno de los perfiles de usuario.
2. Pulse el botón GOAL TRACK (Seguimiento de objetivos). La consola mostrará los valores de LAST WORKOUT (Última sesión de ejercicios) y activará la luz indicadora del objetivo correspondiente.

   Nota: Las estadísticas de Goal Track se pueden consultar incluso durante una sesión de ejercicios. Pulse GOAL TRACK y se mostrarán los valores de LAST WORKOUT. Los valores de la sesión de ejercicios de la sesión actual se ocultarán excepto en la pantalla GOAL (Objetivo). Vuelva a pulsar GOAL TRACK para volver a la pantalla de encendido.
3. Pulse el botón Aumentar (▲) para desplazarse a la siguiente estadística GOAL TRACK (Seguimiento de objetivos), “LAST 7 DAYS” (Últimos 7 días). La consola mostrará las calorías quemadas en la pantalla (50 calorías por segmento) para los siete días anteriores, junto con el total de valores de la sesión de ejercicios. Use los botones Izquierda (◄) o Derecha (►) para desplazarse por todos los canales de estadísticas de ejercicios.
4. Pulse el botón Aumentar (▲) para desplazarse a “BMI” o Índice de masa corporal. La consola mostrará el valor de BMI en función de los ajustes del usuario. Asegúrese de que el valor de la altura es correcto en su perfil de usuario y que el valor del peso está actualizado.

La medida del BMI es una herramienta útil que muestra la relación entre el peso y la altura relacionada con la grasa corporal y el riesgo para la salud. La siguiente tabla muestra una clasificación general y la puntuación de BMI:

Peso insuficiente	Por debajo de 18,5
Normal	18,5 – 24,9
Sobrepeso	25,0 – 29,9
Obesidad	30 y superior

Nota: La calificación puede sobrestimar la grasa corporal en atletas y otras personas que tengan gran masa muscular. También se puede subestimar la grasa corporal en personas mayores y otras personas que hayan perdido masa muscular.



Consulte con su médico para obtener más información sobre el Índice de masa corporal (BMI) y el peso que es adecuado para usted. Utilice los valores calculados o medidos por el ordenador de la máquina solo como referencia.

5. Pulse el botón Aumentar (▲) para desplazarse al mensaje “SAVE TO USB - OK?” (Guardar en el dispositivo USB - ¿OK?). Pulse OK y se mostrará el mensaje “ARE YOU SURE? - NO” (¿Está seguro? - NO). Pulse el botón Aumentar (▲) para cambiar a Sí y pulse OK. La consola mostrará el mensaje “INSERT USB” (Insertar USB). Inserte una memoria USB en el puerto USB. La consola grabará las estadísticas en la unidad USB.

   La consola mostrará el mensaje “SAVING” (Guardando) y después “REMOVE USB” (Retirar USB) cuando se pueda extraer con seguridad la unidad USB.

   Nota: Pulse el botón PAUSE/END (Pausar/Fin) para forzar la salida desde el mensaje “SAVING” (Guardando).
6. Pulse el botón Aumentar (▲) para desplazarse al mensaje “CLEAR WORKOUT DATA -OK?” (Borrar datos de ejercicio - OK). Pulse OK y se mostrará el mensaje “ARE YOU SURE? - NO” (¿Está seguro? - NO). Pulse el botón Aumentar (▲) para cambiar a “ARE YOU SURE? -YES" (¿Está seguro? - Sí) y pulse OK. Las sesiones de ejercicios de usuario se han restablecido.
7. Vuelva a pulsar GOAL TRACK para volver a la pantalla de encendido.

El modo de configuración de la consola le permite introducir la fecha y la hora, establecer las unidades de medida en el sistema inglés o métrico, cambiar el tipo de máquina, controlar los ajustes del sonido (activarlo/desactivarlo) o consultar las estadísticas de mantenimiento (registro de errores y horas de funcionamiento, solo para uso del técnico de mantenimiento).

1. Mantenga pulsados simultáneamente los botones PAUSE/END y el botón Derecha durante 3 segundos mientras está en el modo de encendido para pasar al modo de configuración de la consola.

   Nota: Pulse PAUSE/END para salir del modo de configuración de la consola y volver a la pantalla del modo de encendido.

2. La pantalla de la consola muestra el mensaje Date (Fecha) con el ajuste actual. Para cambiarlo, pulse los botones Aumentar/Disminuir para ajustar el valor actualmente activo (parpadeante). Pulse los botones Izquierda/Derecha para cambiar el segmento que tiene el valor actualmente activo (mes/día/año).
3. Pulse OK para confirmar.
4. La pantalla de la consola muestra el mensaje Time (Tiempo) con el ajuste actual. Pulse los botones Aumentar/Disminuir para ajustar el valor actualmente activo (parpadeante). Pulse los botones Izquierda/Derecha para cambiar el segmento que tiene el valor actualmente activo (hora/minuto/AM o PM).
5. Pulse OK para confirmar.
6. La pantalla de la consola muestra el mensaje Units (Unidades) con el ajuste actual. Para cambiarlo, pulse OK para iniciar la opción de unidades. Pulse los botones Aumentar/Disminuir para cambiar entre "MILES" (unidades imperiales) y "KM" (unidades métricas).

   Nota: Si las unidades se cambian cuando hay datos en las estadísticas del usuario, las estadísticas se convertirán a las nuevas unidades.

7. Pulse OK para confirmar.
8. La pantalla de la consola muestra el mensaje Machine Type (Tipo de máquina) con el ajuste actual. Pulse los botones Aumentar/Disminuir para cambiar entre "BIKE" (Bicicleta) y "ELIP" (Elíptica).
9. Pulse OK para confirmar.
10. La pantalla de la consola muestra el mensaje Sound Settings (Ajustes de sonido) con el ajuste actual. Pulse los botones Aumentar/Disminuir para cambiar entre "ON" (Activar) y "OFF" (Desactivar).
11. Pulse OK para confirmar.
12. La pantalla de la consola muestra TOTAL RUN HOURS (Horas de funcionamiento totales) de la máquina.
13. Para ver el siguiente mensaje, pulse el botón OK.
14. La pantalla de la consola muestra el mensaje de la versión de software.
15. Para ver el siguiente mensaje, pulse el botón OK.
16. La consola mostrará la pantalla de modo de encendido.

Lea todas las instrucciones de mantenimiento antes de comenzar cualquier trabajo de reparación. En algunos casos es necesaria la ayuda de otra persona para realizar las tareas requeridas.


El equipo debe examinarse con regularidad en busca de daños y desgastes. El propietario es responsable de garantizar que se realiza un mantenimiento regular. Los componentes desgastados o dañados deben ser reparados o sustituidos de inmediato. Solo se pueden utilizar los componentes suministrados por el fabricante para mantener o reparar el equipo.

Si en algún momento las etiquetas de advertencia se desprendieran, se movieran o se quedaran ilegibles, obtenga otras de recambio poniéndose en contacto con su distribuidor local.

⚠PELIGRO Para reducir el riesgo de descarga eléctrica o de un uso no supervisado del equipo, desenchufe siempre el cable de alimentación de la toma de pared o la máquina y espere cinco minutos antes de realizar cualquier operación de limpieza, mantenimiento o reparación en la máquina. Coloque el cable de alimentación en un lugar seguro.

A diario: Antes de usar la máquina de ejercicios, revise si hay partes sueltas, rotas, dañadas o desgastadas. Si hay partes en este estado, no la utilice. Repare o sustituya todas las piezas al primer indicio de desgaste o daño. Después de cada entrenamiento, utilice un trapo húmedo para limpiar el sudor de la máquina y de la consola.

Nota: Evite la humedad excesiva en la consola.

Cada semana: Compruebe que los rodillos funcionan uniformemente. Limpie la máquina para eliminar el polvo o la suciedad. Limpie los raíles y la superficie de los rodillos con un paño húmedo.

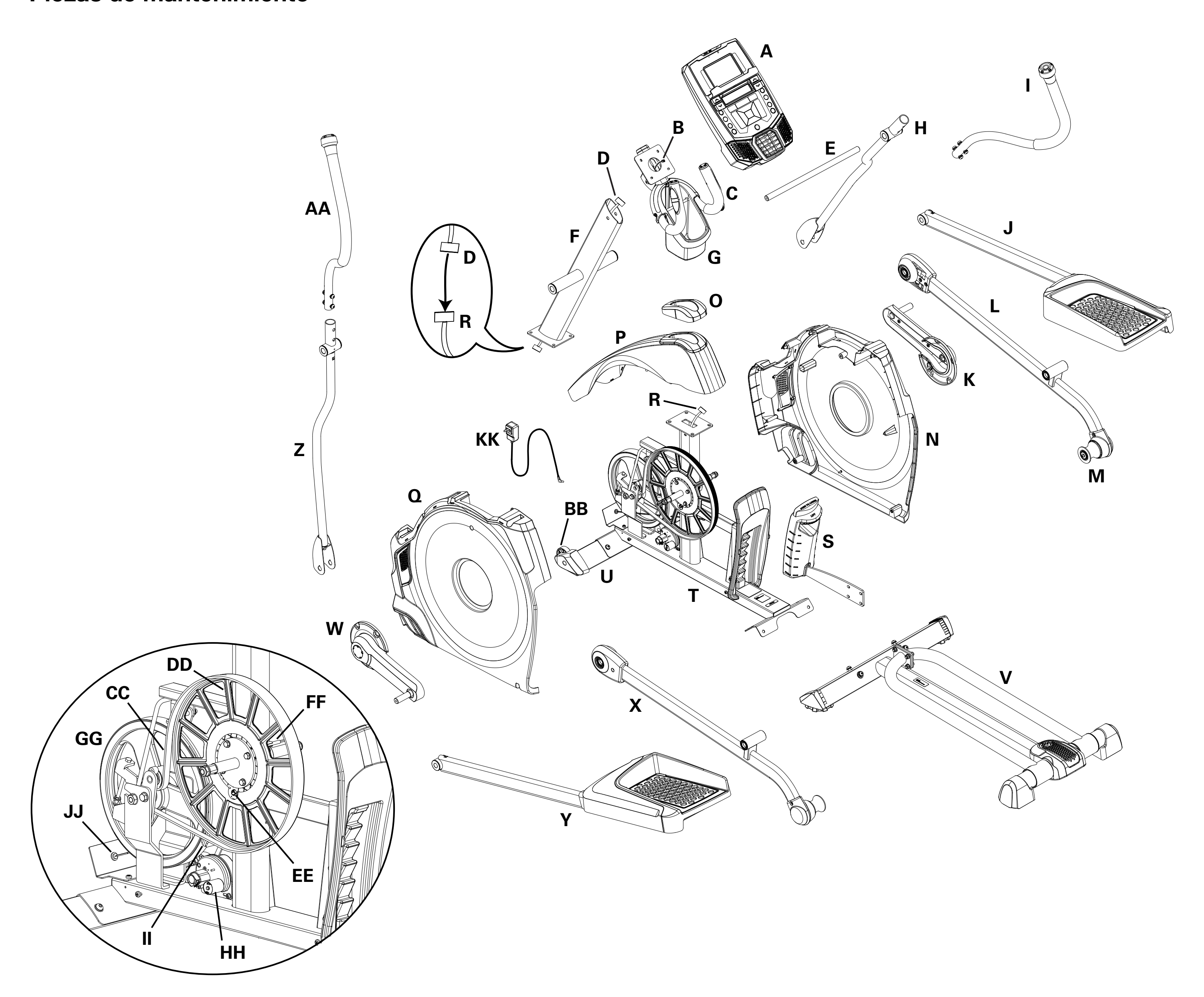
Aplique el lubricante de silicona en un paño seco y limpie los carriles para eliminar el ruido de los rodillos.

Nota: No utilice productos con petróleo.

Mensualmente o tras 20 horas: Compruebe que todos los pernos y tornillos están apretados. Apriételos si fuera necesario.

AVISO: No limpie el equipo con un disolvente a base de petróleo o un limpiador para coches. Asegúrese de mantener la consola libre de humedad.

Piezas de mantenimiento



A	Consola	N	Cubierta, derecha	AA	Brazo de la barra de sujeción, superior izquierdo
B	Cable de frecuencia cardíaca (HR)	O	Tapa de cubierta	BB	Rueda de transporte
C	Barra de sujeción, estática	P	Cubierta, superior	CC	Cinta de transmisión
D	Cable de la consola, superior	Q	Cubierta, izquierda	DD	Polea de transmisión
E	Varilla rotatoria del brazo	R	Cable de la consola, inferior	EE	Imán de sensor de velocidad
F	Mástil de la consola	S	Conjunto de inclinación	FF	Sensor de velocidad
G	Portabotellas	T	Conjunto de la estructura	GG	Rueda de inercia
H	Soporte de la barra de sujeción, inferior derecho	U	Estabilizador frontal	HH	Servomotor
I	Brazo de la barra de sujeción, superior derecho	V	Conjunto del raíl	II	Conjunto del freno
J	Brazo del pedal, derecho	W	Conjunto de biela, izquierda	JJ	Entrada del alimentador
K	Conjunto de biela, derecha	X	Soporte, izquierdo	KK	Adaptador de CA
L	Soporte, derecho	Y	Brazo del pedal, izquierdo	LL	Lubricante de silicona, botella
M	Rodillo	Z	Brazo de la barra de sujeción, inferior izquierdo		

Condición/Problema	Lo que hay que comprobar	Solución
No se ve la pantalla/ pantalla parcial/la unidad no se enciende	Compruebe la toma eléctrica (pared).	Asegúrese de que la unidad está enchufada a una toma de pared en funcionamiento.
	Compruebe la conexión en la parte delantera de la unidad	La conexión debe estar fija y no presentar daños. Sustituya el adaptador o la conexión en la unidad si cualquiera de ellos presenta daños.
	Compruebe la integridad del cable de datos.	Todos los hilos del cable deben estar intactos. Si alguno está cortado o retorcido, sustituya el cable.
	Compruebe las conexiones/orientación del cable de datos.	Asegúrese de que el cable está completamente conectado y correctamente orientado. El pequeño seguro del conector debe estar alineado y encajarse en su lugar con un chasquido.
	Revise la pantalla de la consola para ver si está dañada.	Revise si hay signos visibles de que la pantalla de la consola esté agrietada o que presente cualquier otro daño. Sustituya la consola si está dañada.
	Pantalla de la consola	Si la consola solo muestra una pantalla parcial y todas las conexiones están bien, sustituya la consola.
		Si los pasos anteriores no resuelven el problema, póngase en contacto con su distribuidor local para obtener ayuda adicional.
La unidad funciona pero no se muestra la frecuencia cardíaca de contacto.	Conexión del cable de frecuencia cardíaca a la consola	Asegúrese de que el cable está completamente conectado a la consola.
	Conexión del cable de frecuencia cardíaca	Asegúrese de que los cables de las barras de sujeción y que el cable a la consola están fijos y no presentan daños.
	Agarres del sensor	Asegúrese de que las manos están centradas en los sensores de frecuencia cardíaca. Las manos deben permanecer inmóviles aplicando más o menos la misma presión a cada lado.
	Manos secas o encallecidas	Los sensores a veces tienen dificultades con las manos muy secas o encallecidas. Un crema conductora puede ayudar a mejorar las lecturas. Se pueden adquirir en la web o en algunas farmacias en línea.
	Barra de sujeción estática	Si las pruebas no revelan otros problemas, hay que sustituir la barra de sujeción estática.
No hay lectura de velocidad/RPM, la consola muestra el código de error "Please Stride"	Compruebe la integridad del cable de datos.	Todos los hilos del cable deben estar intactos. Si alguno está cortado o retorcido, sustituya el cable.
	Compruebe las conexiones/orientación del cable de datos.	Asegúrese de que el cable está completamente conectado y correctamente orientado. El pequeño seguro del conector debe estar alineado y encajarse en su lugar con un chasquido.
	Compruebe la posición del imán (requiere quitar la cubierta).	El imán debe estar en su sitio en la polea.
	Compruebe el sensor de velocidad (requiere quitar la cubierta).	El sensor de velocidad debe estar alineado con el imán y conectado al cable de datos. Vuelva a alinear el sensor si fuera necesario. Reemplácelo si observa daños en el sensor o en el cable de conexión.

Condición/Problema	Lo que hay que comprobar	Solución
La consola se apaga (entra en modo de reposo) mientras está en uso.	Compruebe la toma eléctrica (pared).	Asegúrese de que la unidad está enchufada a una toma de pared en funcionamiento.
	Compruebe la conexión en la parte delantera de la unidad	La conexión debe estar fija y no presentar daños. Sustituya el adaptador o la conexión en la unidad si cualquiera de ellos presenta daños.
	Compruebe la integridad del cable de datos.	Todos los hilos del cable deben estar intactos. Si alguno está cortado o retorcido, sustituya el cable.
	Compruebe las conexiones/orientación del cable de datos.	Asegúrese de que el cable está completamente conectado y correctamente orientado. El pequeño seguro del conector debe estar alineado y encajarse en su lugar con un chasquido.
	Restablecimiento de la máquina	Desenchufe la unidad de la toma eléctrica durante tres minutos. Vuelva a conectarla a la toma.
	Compruebe la posición del imán (requiere quitar la cubierta).	El imán debe estar en su sitio en la polea.
	Compruebe el sensor de velocidad (requiere quitar la cubierta).	El sensor de velocidad debe estar alineado con el imán y conectado al cable de datos. Vuelva a alinear el sensor si fuera necesario. Reemplácelo si observa daños en el sensor o en el cable de conexión.
El ventilador no se enciende o no se apaga	Compruebe la integridad del cable de datos.	Todos los hilos del cable deben estar intactos. Si alguno está cortado o retorcido, sustituya el cable.
	Compruebe las conexiones/orientación del cable de datos.	Asegúrese de que el cable está completamente conectado y correctamente orientado. El pequeño seguro del conector debe estar alineado y encajarse en su lugar con un chasquido.
	Restablecimiento de la máquina	Desenchufe la unidad de la toma eléctrica durante tres minutos. Vuelva a conectarla a la toma.
El ventilador no se enciende, pero la consola funciona	Compruebe si hay algún bloqueo del ventilador	Desenchufe la unidad de la toma eléctrica durante cinco minutos. Retire el posible material del ventilador. Si fuera preciso, extraiga la consola para facilitar la extracción. Vuelva a colocar la consola si no se puede retirar el bloqueo.
La unidad se mueve/no está nivelada.	Compruebe el ajuste del nivelador.	Ajuste los niveladores hasta que la máquina esté nivelada.
	Compruebe la superficie debajo de la unidad.	Es posible que el ajuste no pueda compensar superficies sumamente irregulares. Traslade la máquina a un área nivelada.
Pedales sueltos/dificultad para pedalear	Piezas metálicas	Asegure firmemente todas las piezas del pedal y de las barras de sujeción.
Ruido de clic en el tren de transmisión al dar una vuelta completa a la biela	Compruebe la biela/polea.	Desconecte los conjuntos para los pies izquierdo y derecho y gire la biela. Si el sonido persiste, sustituya la biela/polea. Si el sonido no procede de la biela giratoria, compruebe los pedales y los agarres de sujeción superior o inferior.
	Compruebe los conjuntos para los pies, para las piernas	Mueva manualmente los conjuntos para pies, piernas y barras de sujeción para aislar el sonido. Sustituya la pieza que hace el sonido.

Condición/Problema	Lo que hay que comprobar	Solución
El chirrido que aparece a los pocos minutos de comenzar un ejercicio y que normalmente empeora progresivamente a medida que continúa el ejercicio.	El perno que conecta los brazos oscilantes al eje recorre el mástil de la consola	Afloje ligeramente el perno de la varilla rotatoria hasta que el ruido desaparezca. Se puede aplicar grasa de litio blanca para un arreglo temporal Póngase en contacto con con su distribuidor local para obtener ayuda.
	Rodillo que chirría en el carril	Aplique el lubricante de silicona en un paño seco y limpie los carriles para eliminar el ruido de los rodillos.
La unidad de inclinación está agarrotada/es difícil de ajustar	Compruebe la posición de la unidad de inclinación.	Ajuste los niveladores para elevar la parte delantera del conjunto del raíl hasta que haya un espacio de 0,6 cm - 1,25 cm (1/4” - 1/2”) entre la parte superior de la unidad de inclinación y la cubierta de la unidad principal.





8004342.100114.C